

Svetový deň bez tabaku

**Nestačí povedať „prestaňte fajčiť“.
Závislosť je omnoho zložitejší
problém, upozorňujú odborníci**

Pacientska organizácia [NIE RAKOVINE, o. z.](#) usporiadala pri príležitosti Svetového dňa bez tabaku diskusiu s odborníkmi z oblasti verejného zdravotníctva, psychológie, medicínskej analytiky aj patientskych organizácií. Témou podujatia bol problém, ktorý sa dotýka viac ako milióna dospelých ľudí na Slovensku.

Stanoviská a odborné pohľady prezentované v tlačových materiáloch vychádzajú z vyjadrení nasledujúcich expertov:



doc. MUDr. Viola Vargová, PhD | verejné zdravotníctvo

Pôsobí ako špecialistka v odbore kardiológia a vnútorné lekárstvo v Univerzitnej nemocnici Louisa Pasteura a Lekárskej fakulte UPJŠ v Košiciach. Popri tom vedie aj vlastnú súkromnú prax. Dlhodobo sa zaoberá prevenciou civilizačných ochorení a v tejto oblasti získala aj titul docentky v odbore verejné zdravotníctvo.



Martin Smatana, MSc. | zdravotnícka analytika

Svoju kariéru začal v Anglicku ako analytik pre NHS. V rokoch 2016 až 2020 bol riaditeľom Inštitútu zdravotnej politiky MZ SR. Následne pôsobil ako konzultant pre viaceré organizácie vrátane GLOBSEC, Svetovej banky či Medzinárodného menového fondu. Prednáša zdravotnícku ekonómiu na Slovenskej zdravotníckej univerzite.



Mgr. Matej Herman | klinický psychológ

Pôsobí ako klinický psychológ a psychoterapeut v Národnom ústave tuberkulózy, pľúcnych chorôb a hrudníkovej chirurgie vo Vyšných Hágoch. Vo svojej odbornej praxi sa venuje diagnostike a liečbe psychických porúch, ako aj dlhodobej psychoterapeutickej starostlivosti o pacientov. Aktuálne sa zameriava najmä na prácu s ľuďmi so závislosťou od nikotínu a podporu pri odvykaní od fajčenia.



Jakub Popík E. MA | expert na ľudské práva a drogovú politiku

Je autorom projektu Triesva drogová politika, v rámci ktorého sa prostredníctvom popularizačných mediálnych aktivít snaží obohacovať slovenský diskurz o drogovej politike o empiricky a interdisciplinárne podložené argumenty. Prednáša študentom rôznych fakúlt o vojne proti drogám a dôsledkoch prohibície a pôsobí aj ako politický poradca a odborný konzultant v oblasti verejného zdravia a harm reduction.

Globálny zdravotný problém

Napriek desaťročiam regulácií, zákazov a preventívnych kampaní ostáva fajčenie jednou z najvýznamnejších preventabilných príčin úmrtí. Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) odhaduje, že každoročne prispieva k [viac ako sedem miliónom úmrtí vo svete](#), vrátane odhadovaných 1,6 milióna nefajčiarov, ktorí sú vystavení pasívnemu fajčeniu.

Slovensko podľa dostupných údajov naďalej čelí vysokej zdravotnej záťaži spojenej s užívaním tabaku. Fajčenie patrí medzi významné rizikové faktory viacerých ochorení vrátane karcinómu pľúc a podľa odhadov je každoročne na Slovensku spojené s viac ako [11 000 úmrtiami](#).

Hoci sa verejná debata často sústreďuje najmä na mladých ľudí, dostupné dáta ukazujú, že problém sa zďaleka netýka len „novej generácie“, ale predovšetkým dospelých fajčiarov, ktorí fajčia denne, dlhodobo a často mimo dosahu akéhokoľvek systému pomoci.

Od zákazov k znižovaniu škôd

Podľa kardiologičky a odborníčky na verejné zdravotníctvo doc. MUDr. Violy Vargovej, PhD., samotné reštrikcie už neprinášajú rovnaký efekt ako pred rokmi. *„Stále platí, že cigarety sú jednoznačne najškodlivejší tabakový výrobok. Obsahujú viac ako 7000 škodlivých látok, z toho približne 80 karcinogénnych. Avšak, krajiny ako Švédsko a Nový Zéland v tejto súvislosti vychádzajú z poznania, že ak nie je možné dosiahnuť nulovú konzumáciu nikotínu ihneď, je pragmatickejšie ponúknuť menej rizikové alternatívy,“* vraví.

Zároveň dodáva, že represívne opatrenia naďalej zohrávajú významnú úlohu tam, kde chránia verejné zdravie a najmä deti a mladých ľudí. Pomáhajú meniť spoločenské normy, chránia nefajčiarov pred pasívnym fajčením a pre časť populácie vytvárajú impulz na zmenu.

Rozsah problému potvrdzujú aj dostupné dáta

Medicínsky analytik Martin Smatana, MSc. upozorňuje, že klasické fajčenie zostáva výraznejšie zastúpené najmä u mužov a častejšie sa spája s nižším vzdelaním a manuálnymi profesiami.

Využívanie alternatívnych produktov rastie predovšetkým u mladších a vzdelanejších ľudí (viac než polovica užívateľov má pod 35 rokov). Pokiaľ ide o rodový rozdiel, ten sa pri týchto produktoch stiera, alebo dokonca otáča v prospech žien.

Užívanie tabakových a nikotínových produktov na Slovensku

Zdroj: reprezentatívny prieskum agentúry FOCUS pre GLOBSEC, marec 2023, n = viac ako 2 000 dospelých Slovákov

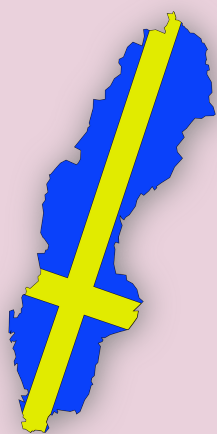
| Ukazovateľ | Podiel populácie |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Pravidelní užívatelia akéhokoľvek tabakového alebo nikotínového produktu | 28,5 % |
| Výlučne užívatelia klasických cigariet | 22,0 % |
| Výlučne užívatelia alternatívnych produktov | 4,6 % |
| Súbežní užívatelia cigariet a alternatívnych produktov | 1,8 % |

| | |
|---------------------------------------------------------------------|--------|
| Každodenní fajčiari cigariet | 21,5 % |
| Denní užívatelia akéhokoľvek tabakového alebo nikotínového produktu | 26,3 % |

Nebezpečný trend

Obzvlášť citlivú skupinu predstavujú mladšie ročníky. Doc. MUDr. Viola Vargová, PhD. zdôrazňuje, že viac ako 30 % študentov uvádza skúsenosť s elektronickými cigaretami alebo nikotínovými vrecúškami. „*Tento trend je znepokojivý, pretože pre mnohých ide o vstupnú bránu k závislosti, ktorú vnímajú ako menej škodlivú.*“ Súčasne pripomína potrebu jasne komunikovať, že alternatívne produkty nemožno považovať za zdravé a jednoznačne najlepšia cesta je nefajčiť. Odborná diskusia však musí vychádzať z relevantných dát, ako aj z dlhodobých a overených skúseností z praxe v zahraničí, ktoré poskytujú dôležité porovnanie a oporu pre tvorbu verejno-zdravotných politík.

Príklad zo zahraničia



Významný príklad odlišného prístupu k regulácii fajčenia možno pozorovať vo Švédsku, ktoré sa v roku 2023/2024 stalo prvou krajinou na svete s prevalenciou denného fajčenia pod 5 %. Túto hranicu WHO [definuje](#) ako úroveň „bez dymu“ (smoke-free society).

Na rozdiel od mnohých iných krajín, ktoré sa zameriavajú najmä na reštriktívne opatrenia, sa vo Švédsku popri tradičných nástrojoch kontroly tabaku dlhodobo rozšírilo

využívanie bezdymových nikotínových produktov, pričom významnú úlohu zohráva najmä tradičný švédsky snus – bezdymový tabakový výrobok s dlhou historickou tradíciou v krajine.

Tento model býva zároveň spájaný s princípom *harm reduction*, teda prístupom zameraným na využívanie menej rizikových alternatív

Epidemiologické analýzy [poukazujú](#) na to, že Švédsko dlhodobo vykazuje priaznivejšie zdravotné ukazovatele vrátane nižšieho výskytu rakoviny pľúc v porovnaní s viacerými európskymi krajinami.

Odborníci zdôrazňujú, že cieľom by mala byť úplná abstinencia od nikotínu, nielen presun k jeho iným formám. Inými slovami, alternatívne nikotínové produkty môžu pre časť fajčiarov znamenať súčasť procesu odvykania, nepredstavujú však bezrizikové ani zdravé riešenie. Martin Smatana MSc. v tejto súvislosti uvádza, že iba 5 % bývalých fajčiarov na Slovensku použilo e-cigarety na odvykanie si od fajčenia, v európskom priemere je to 11 %.

Limity pomoci

Cesta od fajčenia k úplnej abstinencii býva často dlhá, komplikovaná a plná opakovaných neúspešných pokusov. Problémom je aj samotný systém. *„Na papieri máme sieť špecializovaných poradní, intenzívne behaviorálne programy aj odporúčané postupy. V realite však o mnohých službách pacienti nevedia, ich kapacita nestačí a liečba závislosti často ostáva plne v réžii peňaženky pacienta,“* upozorňuje doc. MUDr. Viola Vargová, PhD.

Kým v niektorých krajinách sú súčasťou podpory odvykania aj nástroje hradené zo zdravotného poistenia, na Slovensku je liečba závislosti od tabaku vo veľkej miere stále financovaná samotným pacientom. Podľa experta na drogovú politiku Jakuba Popíka E.MA je potrebné škody spôsobené fajčením vnímať aj v súvislosti so zhoršujúcou sa ekonomickou a sociálnou situáciou časti populácie na Slovensku. *„Pre mnohých ľudí sa fajčenie stáva spôsobom, ako si aspoň dočasne navodiť pocit úľavy. Z tohto pohľadu by mali účinné stratégie prevencie a liečby závislostí zahŕňať*

NIE RAKOVINE, o.z.

kontakt: +421 911 843 336, spankova@nierakovine.sk, Cukrová 14, Bratislava 811 01

Bezplatná infolinka: 0800 800 183, www.nierakovine.sk

aj širšie opatrenia zamerané na zlepšovanie celkovej životnej úrovne a sociálnych podmienok v spoločnosti,“ vraví.

Na potrebu realistického prístupu upozorňuje aj klinický psychológ Mgr. Matej Herman: „*Liečba závislosti nie je iba otázkou disciplíny a informovanosti jednotlivca, ale komplexný biologický, psychický a behaviorálny problém. Ak človek nedokáže prestať fajčiť napriek opakovaným pokusom, zmysluplné je popri regulácii ponúkať aj dostupnú odbornú pomoc, podporu a prístupy zamerané na znižovanie rizika.*“

Tichý zabijak

Dôsledky fajčenia ďaleko presahujú samotnú závislosť. Patria medzi ne aj závažné ochorenia, vrátane rakoviny pľúc.

- v roku 2024 bol karcinóm priedušnice, priedušiek a pľúc **štvrtým najčastejšie diagnostikovaným nádorovým ochorením v populácii SR**
- každoročne sa diagnostikuje približne **1500 prípadov u mužov a 1000 prípadov u žien**
- ročne sa zaznamená približne **2000 úmrtí na túto diagnózu**
- takmer **50 % prípadov** je diagnostikovaných v IV. klinickom štádiu, kedy už prognóza pre pacientov nie je veľmi priaznivá
- len približne **15 % prípadov** je diagnostikovaných v I. a II. klinickom štádiu
- **40% pacientov** s karcinómom pľúc preživa 1 rok od diagnostiky, 20% pacientov 3 roky od diagnostiky a menej ako 20% pacientov 5 rokov
- smutným faktom zostáva, že až **64 % pacientov** s onkologickým ochorením fajčiť neprestane

zdroj: NCZI

Pacientska organizácia NIE RAKOVINE sa dlhodobo venuje podpore onkologických pacientov a ich rodín ako aj systémovým zmenám v oblasti prevencie a včasného záchytu ochorenia. „*Roky pomáhame chorým s rakovinou pľúc a ich blízkym, stojíme pri vzniku legislatívnych iniciatív a národných skriningových programov. Prinášame odborné diskusie, dáta a otvárame témy s relevantnými odborníkmi*“, približuje

NIE RAKOVINE, o.z.

kontakt: +421 911 843 336, spankova@nierakovine.sk, Cukrová 14, Bratislava 811 01

Bezplatná infolinka: 0800 800 183, www.nierakovine.sk

prezidentka organizácie Ing. Jana Pifflová Španková. Dodáva, že veľká časť problémov nezačína v onkologickej ambulancii, ale omnoho skôr, v prevencii, informovanosti a dostupnej pomoci.

Nádej v skríningu

Včasná diagnostika rakoviny pľúc pritom výrazne zlepšuje prognózu pacientov. Obrovským prínosom by bol celoplošný skríning karcinómu pľúc s potenciálom zachrániť množstvo životov.

„Ide o systematické cielené vyhľadávanie začiatkových a málo pokročilých štádií u bezpríznakových (zdravých) ľudí. Je to veľmi jednoduchý spočívajúci v nízкодávkovom bezpečnom CT hrudníka,“ objasňuje Ing. Jana Pifflová Španková. Na Slovensku však pľúcny skríning, ku ktorému sa zaviazala Vláda SR vo svojom programovom vyhlásení, stále nemáme.

Dôvod, prečo [Európska respiračná spoločnosť](#) (ERS) odporúča implementovať plošný skríningový program, sú medzinárodné skúsenosti a výskum z krajín, v ktorých pľúcny skríning už prebieha. Tieto dáta [ukazujú](#) jasný smer – zníženie mortality na karcinóm pľúc až o 20–24 %.

Osveta a prevencia v teréne

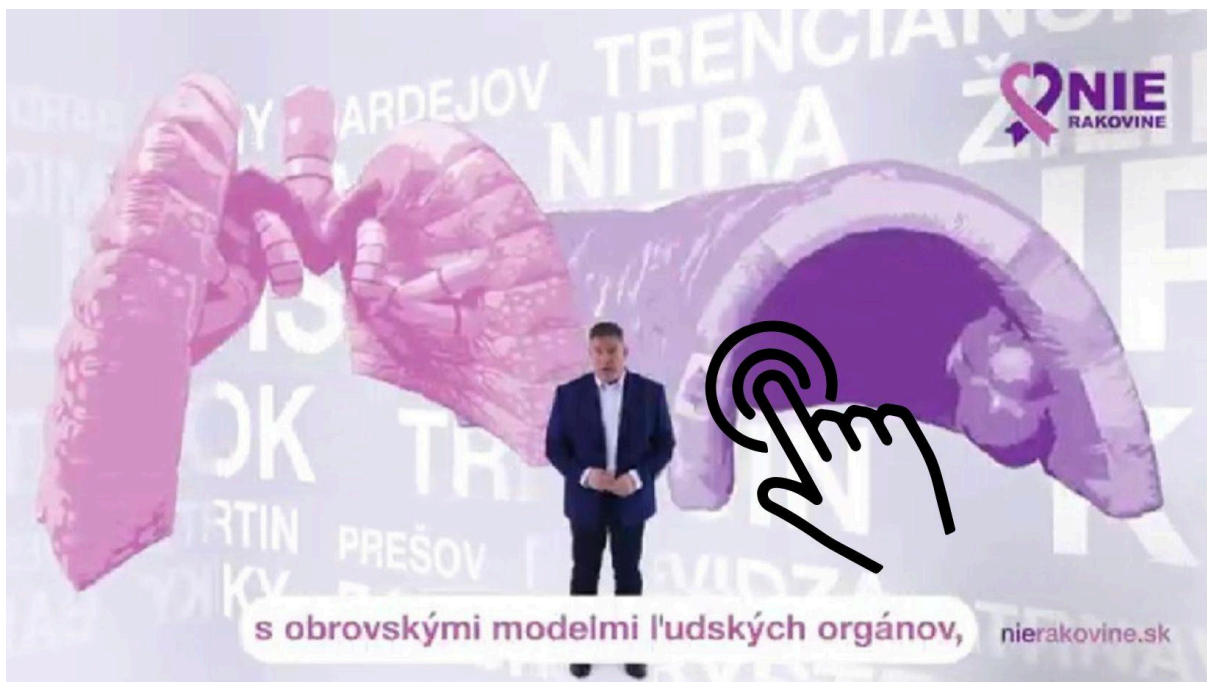
Súčasťou aktivít patientskej organizácie je aj celoslovenské [Turné NIE RAKOVINE](#) zamerané na onkologickú osvetu, prevenciu a informovanosť verejnosti. Jeho ambasádorom je spoluzakladateľ NIE RAKOVINE, o. z. Patrik Herman. V rámci zážitkovej edukácie si môžu návštevníci vyskúšať aj smokerlyzer, ktorý uvádza vplyv fajčenia na organizmus a zmeny po jeho obmedzení alebo ukončení.

TURNÉ 2026

NIE RAKOVINE



Pozrite si video a zistíte viac o projekte, ktorý spája prevenciu, osvetu a reálne príbehy.



Odvykanie je proces

Prestať fajčiť nie je pre mnohých ľudí jednorazové rozhodnutie, ale proces sprevádzaný opakovanými pokusmi, zlyhaniami a návratmi, ktorý môže trvať roky. Odborníci sa zhodujú, že ochrana detí a mladých ľudí musí zostať prioritou, či už prostredníctvom obmedzenej fyzickej dostupnosti, cenovej politiky alebo regulácie marketingu. Zároveň však upozorňujú, že ľudia, ktorí už dlhé roky zápasia so

NIE RAKOVINE, o.z.

kontakt: +421 911 843 336, spankova@nierakovine.sk, Cukrová 14, Bratislava 811 01

Bezplatná infolinka: 0800 800 183, www.nierakovine.sk

závislosťou, potrebujú väčšiu dostupnosť odbornej pomoci a otvorenejšiu spoločenskú diskusiu.

Pretože cesta od fajčenia k nefajčeniu nemusí byť priama – a práve o tom sa podľa expertov hovorí stále príliš málo.



**Viac informácií o rakovine pľúc,
ako aj praktické rady a podporu pre
pacientov a ich blízkych, nájdete na
www.nierakovine.sk/rakovina-pluc**