

Fajčenie zabíja, no cesta k odvykaniu nie je taká jednoduchá, ako sa zdá

Fajčenie patrí medzi najvýznamnejšie preventabilné príčiny úmrtí a na Slovensku sa každoročne spája s tisíckami stratených životov. Ani desaťročia zákazov, regulácií a preventívnych kampaní však realitu zásadne nezmenili. Problém sa netýka len mladých, ale aj dospelých ľudí, ktorí fajčia dlhodobo a často ostávajú mimo akéhokoľvek systému odbornej pomoci. Práve tu sa ukazuje najväčšia slabina súčasného prístupu: hoci sa reštriktívne opatrenia v posledných rokoch zameriavajú najmä na ochranu novej generácie a reguláciu inovatívnych nikotínových produktov, časť diskusie upozorňuje, že podpora existujúcich dospelých fajčiarov pri odvykaní nemusí byť dostatočne výrazná.

Pri príležitosti Svetového dňa bez tabaku (31. máj) otvorila [pacientska organizácia NIE RAKOVINE](#) diskusiu s odborníkmi z oblasti verejného zdravotníctva, psychológie, medicínskej analytiky a patientskych organizácií. Odborníci sa zhodli, že závislosť od nikotínu nemožno vnímať len ako otázku individuálnej vôle alebo disciplíny. Ide o komplexný biologický, psychický a behaviorálny problém, ktorého riešenie si vyžaduje kombináciu prevencie, dostupnej odbornej pomoci a širšej spoločenskej diskusie.

Reštriktívne opatrenia sú vo všeobecnosti zamerané na všetky skupiny populácie, pričom zostávajú dôležité najmä pri ochrane zdravia detí a mladých ľudí, napríklad prostredníctvom regulácie dostupnosti, cien či marketingu tabakových výrobkov. Zároveň však platí, že ľudia, ktorí so závislosťou zápasia dlhé roky, potrebujú účinné nástroje pomoci a dostupnejšie možnosti liečby. Práve v tejto oblasti Slovensko naráža na významné limity.

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

Dôležitý pohľad prinášajú aj skúsenosti zo zahraničia. Niektoré krajiny popri tradičných opatreniach využívajú aj prístupy zamerané na znižovanie rizika (*harm reduction*). Odborníci však zdôrazňujú, že dlhodobým cieľom verejného zdravia zostáva úplné ukončenie užívania nikotínu a alternatívne produkty nemožno považovať za bezrizikové riešenie.

Napriek tomu, že problematika fajčenia sa spája predovšetkým so závislosťou, jej dôsledky ďaleko presahujú samotné užívanie nikotínu. Medzi najzávažnejšie zdravotné následky patrí rakovina pľúc, často diagnostikovaná až v pokročilých štádiách, kedy šanca na vyliečenie dramaticky klesá. Pacientska organizácia NIE RAKOVINE, o. z. dlhodobo upozorňuje na význam onkologickej prevencie, včasného záchytu ochorenia a potrebu zavedenia efektívnych skriningových programov. Súčasťou osvetovo-edukačných aktivít je aj celoslovenské [Turné NIE RAKOVINE](#) zamerané na informovanosť verejnosti a podporu zdravého životného štýlu. [HARMONOGRAM TURNÉ NIE RAKOVINE 2026.](#)

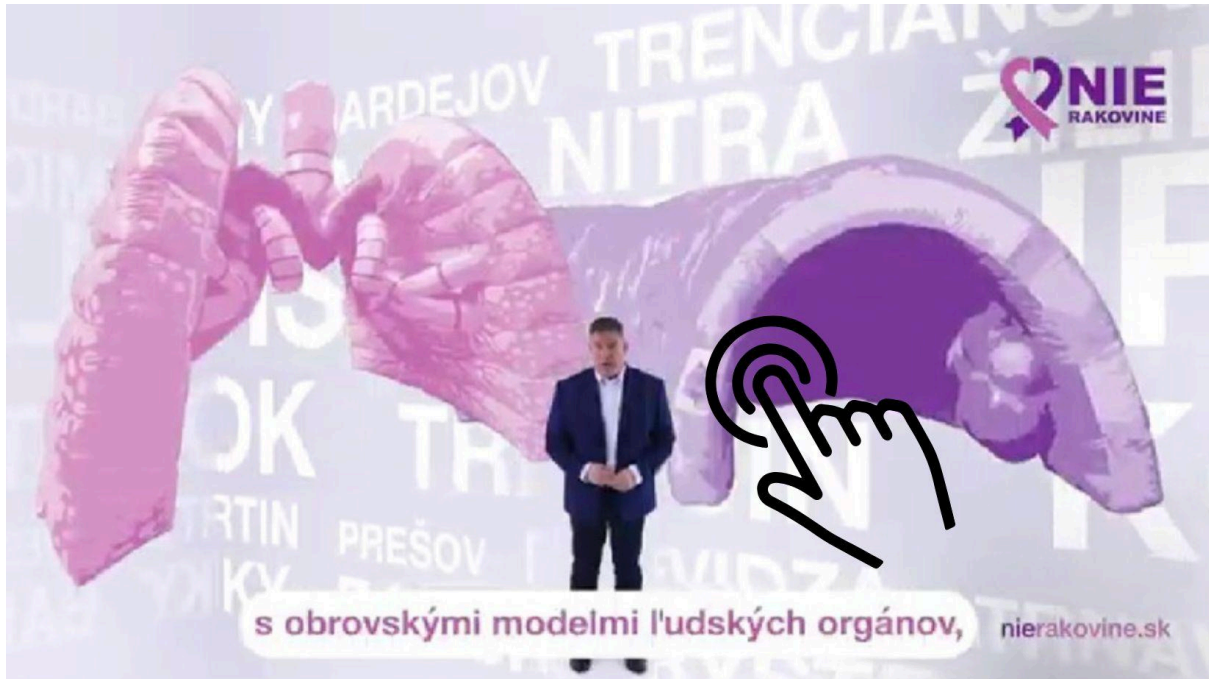


NIE RAKOVINE, o.z.

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

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

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



Viac informácií o rakovine pľúc a podpore pre pacientov a ich blízkych nájdete na

www.nierakovine.sk/rakovina-pluc