

VPLIV KAJENJA NA ZDRAVJE

1.ZAČETKI KAJENJA.....	3
1.1. ZGODOVINA KAJENJA.....	3

1.2 KAJENJE PRI MOŠKIH IN ŽENSKAH.....	4
2. BOLEZNI, KI NASTANEJO ZARADI KAJENJA.....	4
2.1. ZAKAJ MLADOSTNIKI KADIJO?.....	4
2.2 GROZLJIV SMRTNI DAVEK KADILSKI RAZVADI.....	5
2.3 RAK.....	6
RAK NA PLJUČIH.....	7
RAK NA PLJUČIH PRI ŽENSKAH.....	8
NEVARNI POKLICI.....	8
ONESNAŽENO OZRAČJE.....	9
CIGARETE S FILTRI.....	9
DRUGE VRSTE RAKA, KI JIH POVZROČA KAJENJE.....	9
RAK V GRLU.....	9
RAK V USTIH.....	10
RAK NA POŽIRALNIKU.....	10
RAK NA SEČNIKU IN LEDVICAH.....	10
2.4. KAJENJE IN DRUGI UČINKI STANJA.....	11
NOSEČNOST IN OTROCI.....	11
MOŠKI KADI, ŽENSKA NE: ALI OBSTAJA POVEČANO TVEGANJE ZA NEROJENEGA OTROKA.....	11
VPLIV NIKOTINA NA ZARODEK (<i>fetus</i>).....	11
MED NOSEČNOSTJO KADITA CIGARETO VSELEJ DVA.....	12
3. REŠITE SE KAJENJA.....	13
3.1.ZAKAJ PRENEHATI ?.....	13
3.2 BOJ ZA KONČANJE.....	13
3.3 ZAKAJ STA TOBAK IN CIGARETE TAKO ŠKODLJIVA?.....	14
3.4. O ČEM MORAMO KADIILCA POUČITI, DA SE ODLOČI PRENEHATI KADITI?.....	14
<i>Kdaj je kajenje nevarno?</i>	14
<i>Kdo je pravzaprav kadilec?</i>	15
<i>Preventiva kajenja</i>	15
5. <i>Kje je kajenje prepovedano?</i>	15
<u>KAZALO SLI</u>	
Slika 1: problematika kajenja med mladimi.....	5
Slika 2: vsaka prižgana cigareta zmanjša življenje za 7.5 minute.....	6
Slika 3: Kajenje škoduje nosečnicam.....	12
Slika 4: V šoli prepovedano kajenje.....	16
Tabela a:Nesreče, ki nastanejo zaradi kajenja.....	5

UVOD

Nasprotja okoli cigarete sprožijo širša vprašanja o družbi, ki ji grozi skušnjava po prezaščenosti in obsedenost z ničelnim tveganjem. Ko je izbira užitka, pa naj bo še tako škodljiv, obsojena kot neustrezno, če ne celo kaznivo početje, je čas, da se vprašamo o resničnih razlogih, ki se skrivajo za dimno zaveso preventiv. Ali bo potrebno nekega dne ob vsakem opozorilu o zdravstvenem tveganju zapisati opombo:«Svobodi škodljivo«?

Kajenje je navada , ki je še posebej privlačna tistim, ki želijo ustvariti vtis zrelosti in odraslosti..Škodljiv vpliv na dihalne organe, srce, prebavila in vegetativno živčevje, je še toliko večji, kolikor mlajši, torej telesno manj zreli, so kadilci in kolikor intenzivna postane ta njihova navada. Pogosti bronhitis, pomanjkanje teka, utrudljivost, hitro utripanje srca so težave, ki so mladim kadilcem najbolj pogosto znane. Razvoj odvisnosti od nikotina je razmeroma hiter.Ker kadi čedalje več najstnikov in ker nekateri prvo cigareto pokadijo že pri 15. letih ali prej sem se odločila, da seznanim vas in poučim tudi sama sebe o vplivu kajenja na zdravje.

1.ZAČETKI KAJENJA

Začetki kajenja segajo tja v leto 1492, samo da so takrat imeli tobak za zelo zdravilno rastlino.

1.1. ZGODOVINA KAJENJA

Prvo poročilo o kajenju tobaka imamo od znamenitega morjeplovca KRIŠTOFA KOLUMBA. 15. oktobra 1492. leta je po izkrcanju na otoku Gvanahaniju v bližini Kube zapisal v svoj ladijski dnevnik, da je srečal rdečeokožce, ki so imeli v rokah nekakšen ogenj in liste ter so skozi usta in nos puhali oblake dima. Ob odkritju Amerike so Indijanci tobak že kadili, njuhali, žvečili in njegov sok tudi pili. Uživanje tobaka je bila namreč zelo stara obredna navada. Malokdo pa danes ve, da so zdravniki nekoč skozi stoletja hvalili in uporabljali tobak kot zdravilo zoper različnim boleznim. Tobakovo zelišče so imeli za rastlino , ki zdravi **vse** bolezni.

Bog z dvojnim obrazom

Ameriški Indijanci so trdili, da Bog kadi havanke. V Kolumbiji, na področju Dabeide, neki mit pripoveduje, da je bila Zemlja nekoč pokrita s snegom in ledom in segrel jo je vroč tobačni dim, ki ga je pihal neki čarovnik. Po legendi, ki so jo širili potomci Majeve, je bog dežja velik kadilec; zvezdni utrinki in kometi so razbeljeni pepel njihovih cigar, oblaki pa spirale dima. Po različici, ki so jo našli na Jukatenu so bogovi vetra in štirih smeri tudi sami veliki

kadilci: to kar imenujemo grom in blisk, prihaja iz isker , ki nastajajo , ko treščijo velike skale-vžigalniki.

1.2 KAJENJE PRI MOŠKIH IN ŽENSKAH

Najprej so začeli kaditi moški (zaradi vojn) in sicer zato ker so jim bile cigarete prej in bolj dostopne; čez nekaj let pa še ženske.

2. BOLEZNI, KI NASTANEJO ZARADI KAJENJA

Kajenje samo v Sloveniji povzroča nekaj tisoč smrti letno! Številka je osupljiva, vendar ne pozabimo, da je to posledica dolgotrajnega kajenja!

2.1. ZAKAJ MLADOSTNIKI KADIJO?

Največ ljudi začne kaditi v starosti, ko njihova zmnožnost kritičnega presojanja še ni dokončno izoblikovana.

Zakaj pa ljudje pravzaprav kadijo? Raziskovalci, ki so to vprašanje poučevali, so ugotovili naslednje vzroke:

- 1. Radovednost, »prepovedan sad je najslajši«, vpliv družbe**
- 2. Slaba obveščenost o posledicah kajenja, neznanje**
- 3. Želja po odraslosti, biti enak odraslim, postavljanje med vrstniki;**
- 4. Protest proti odraslim, še posebej proti staršem, ki navadno kajenja ne dovoljujejo;**
- 5. Dokazovanje dekliške oziroma ženske enakopravnosti;**
- 6. Uveljevanje, ugajanje, potrjevanje osebnosti, kazanje osebnostne pomembnosti, narediti vtis;**
- 7. Navajenost, zasvojenost;**
- 8. Tešitev stiske**

Pri mladostnikih, ki se šele oprijemajo kadilske razvade, lahko lestvico skrčimo na prvih šest vzrokov. Ti kadilci navadno še niso zasvojeni s tobakom in zato svojih stisk še ne rešujejo s cigareto.

Prvo cigareto otrok prižge iz radovednosti. Zanima ga, kaj je pri kajenju tako prijetnega, da se svet odraslih tako pogosto in v tolikšnem številu vrti okrog cigaret.

Najbolj je razširjeno kajenje med mladimi ljudmi, npr. v Južni Afriki kadi več kot polovica moških mlajših od 35 let. V Franciji in Španiji kadi več kot 40% mladih ljudi, starih od 18 do 24 let.

Kajenje v mladih letih povzroča nevarnost obolenja za boleznimi, ki so povezane s kajenjem. Mladim ljudem se je tudi potem teže odnavaditi kajenja. Med tistimi, ki kadijo celo življenje jih približno polovica umre zaradi kajenja, polovica od teh v srednjih letih. Med 35 in 69 in druga polovica v starosti nad 70 let.

Vsak dan 6000 otrok prvič prižge cigareto in 3000 od njih postane potem rednih kadilcev!



Slika 1: problematika kajenja med mladimi

2.2

GROZLJIV SMRTNI DAVEK KADILSKI RAZVADI

Zaradi kajenja umrejo na svetu vsako leto okoli trije milijoni ljudi. Tobak ubije več ljudi kot prometni in letalske nezgode, aids in teroristični napadi skupaj. Kdor pokadi devet cigaret dnevno, si bo skrajšal življenje za pet let. Z dvajsetimi cigaretami dnevno bo živel šest let manj, s štiridesetimi cigaretami pa devet let manj.

AMERIŠKI STATISTIKI SO OBJAVILI NASLEDNJO LESTVICO VZROKOV SMRTI:

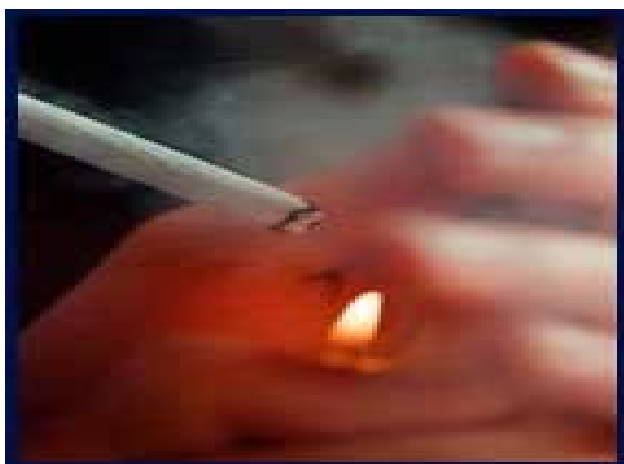
VZROK	ŠTEVILO SMRTI V ZDA V ENEM LETU
KAJENJE	150.000
pretirano pitje alkohola	100.000
nesreče z avtomobili	50.000
nesreče z ročnim orožjem	27.000
nesreče z elektriko	14.000
nesreče z motornim kolesom	3.000
utopitve	3.000
kirurško zdravljenje	2.800
nepotrebni rentgenski pregledi	2.300
železniške nesreče	1.950
letalske nesreče	1.300
nesreče v gradbeništvu	1.000
nesreče pri kolesarjenju	1.000
nesreče na lovu	800

Tabela a: Nesreče, ki nastanejo zaradi kajenja

Strokovnjaki menijo, da vsaka cigareta skrajša življenje za 7.5 minute. Pri dvajsetih cigaretah dnevno, je desetkrat večja verjetnost, da bodo zboleli za rakom kot pri nekadilcih. Pri štiridesetih cigaretah dnevno pa verjetnost kar 23 večja.

Zaradi onesnaženosti zraka v Sloveniji vsako leto umre okoli 30 pljučnih bolnikov, zaradi pljučnega raka, ki je predvsem posledica kajenja, pa najmanj 700 ljudi. V Sloveniji letno ugotovijo okoli 6.000 primerov rakov vseh vrst in kar tretjino predpisujejo kajenju.

Najbolj grozljivo pa je, da so vse smrti pravzaprav nepotrebne. Zato je v primerjavi kadilcev s samomorilci najbrž zrno resnice. Smrt pa je samo ena od posledic kajenja, je le izključno dejanje zrahljanega zdravja in invalidnosti, ki ju povzroča ta grda razvada. Zrahljano zdravje in invalidnost lahko zasvojencu, ki se kadilski razvadi ni mogel upreti, zagreni leta in leta življenja. In če upoštevamo še to, da za lastno zastrupovanje in skrajšanje življenja porabimo še goro denarja, ki bi ga lahko koristno naložili.



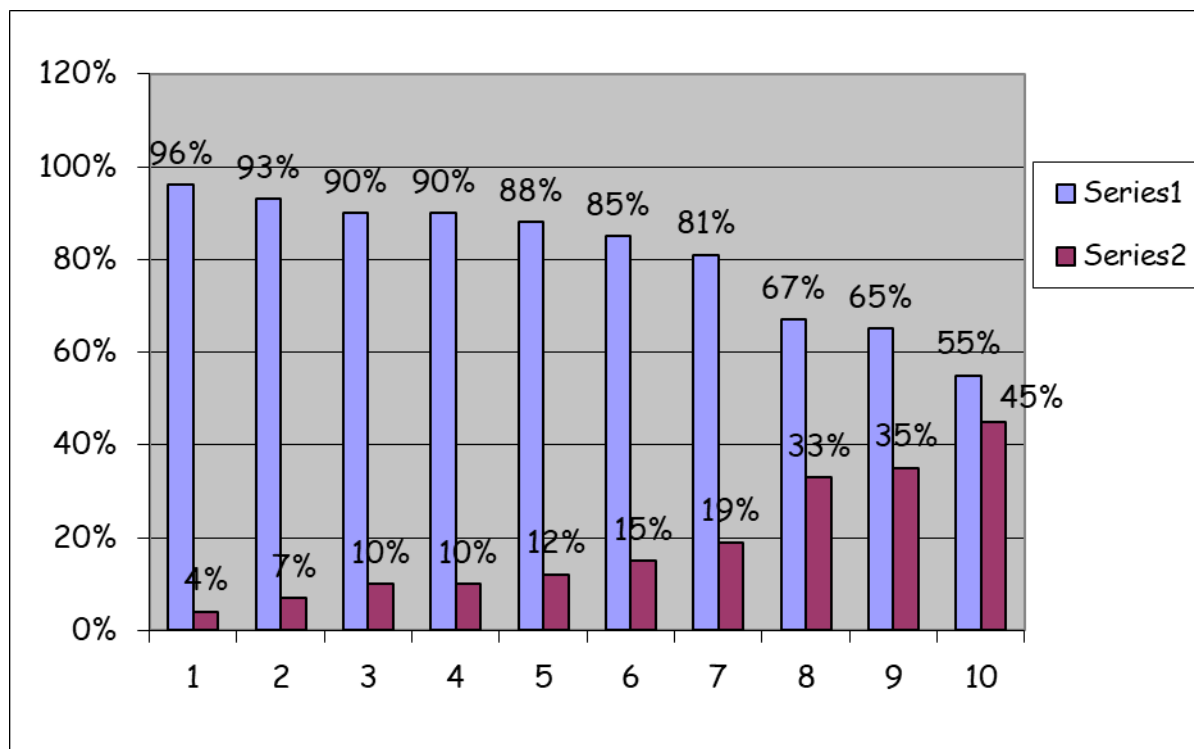
Slika 2: vsaka prižgana cigareta zmanjša življenje za 7.5 minute

2.3 RAK

Pri kadilcih, ki pokadijo deset do dvajset cigaret dnevno, je desetkrat večja verjetnost, da bodo zboleli za rakom kot pri nekadilcih. Pri štiridesetih cigaretah dnevno je verjetnost kar 23 krat večja.

ZARADI KAJENJA LAHKO OBOLIMO ZA RAZLIČNIMI BOLEZNI RAKA. DIAGRAM PRIKAZUJE RAZMERJE MED KADILCI IN

NEKADILCI.KADILCI IMAJO VELIKO MOŽNOST DA ZBOLIJU ZA RAKOM;



**NEKADILCI
KADILCI**

GRAF 1:razmerja med kadilci in nekadilci

- 1. RAK GRLA**
- 2. PLJUČNI RAK**
- 3. RAK USTNE SLUZNICE**
- 4. RAK ŽRELA**
- 5. RAK NA JEZIKU**
- 6.RAK NA USTNICAH**
- 7.RAK NA SEČEVODU**
- 8.RAK NA POŽIRALNIKU**
- 9.RAK NA DEBELEM ČREVESU**
- 10.RAK NA ŽELODCU**

RAK NA PLJUČIH

Kadar se človek znajde v skrbeh za svoje zdravje, je v žarišču njegove bojazni pljučni rak - in sicer opravičeno. V ZDA je pri kadilcih dveh zavojčkov na dan umrljivost od raka na pljučih petnajstkrat do triindvajsetkrat višja kot pri nekadilcih; v Angliji je umrljivost tridesetkrat višja. V 94 primerih od stotih je rak na pljučih usoden.

Primeri raka na pljučih in smrtnost od te bolezni so se v zadnjih tridesetih letih tako hitro razmnožili, da zdravniki po

vsem svetu govorijo o epidemiji. V skoraj dveh primerih te vedno bolj številnem - boleznih so žrtve kadilci. Za tiste, ki so se zmožni odreči kajenju, bo prirejena naslednja ugotovitev. » Nevarnost, da bi dobili raka na pljučih, se z leti zmanjša, da skoraj doseže raven nevarnosti pri kadilcih. »

RAK NA PLJUČIH PRI ŽENSKAH

Odstotek umrljivosti zaradi pljučnega raka je pri ženskah še vedno občutno manjša kot pri moških. Če hočete dobiti raka na pljučih, morate kaditi vrsto let. Hudo kadijo predvsem ženske mlajših starostnih skupin, ker je rak na pljučih še najmanj pogost. Razen tega ženske večinoma ne pokadijo nobene cigarete čisto do konca - kot je to v navadi pri moških kadilcih - s tem pa se izognejo močni koncentraciji nikotina in smole v ostanku cigarete. Prav tako ženske ne inhalirajo tako pogosto in globoko kot moške, ob tem pa tudi rajši segajo po cigaretah s filtri - ti prepuščajo manj katrana in nikotina. Pred kakimi desetimi leti je nek Angleški zdravnik izračunal, da je uporaba cigaret med 47-letnim moškim štirikrat večja od količine cigaret, ki jih pokadijo ženske istih let. Hkrati je ugotovil, da je pri tej starostni skupini pri moških petkrat več smrti od raka na pljučih kot pri ženskah. Z drugimi besedami se da reči, da so zaradi hormonskih razlik ženske malo bolj odporne proti pljučnemu raku - pa ne prav dosti.

NEVARNI POKLICI

Nekaj pljučnega raka povzročajo poleg cigaret tudi drugi dejavniki. Delavci v rudnikih urana so v štirikrat večji nevarnosti kot drugi prebivalci. Vendar imajo tisti delavci, ki kadijo, še desetkrat več možnosti za pljučni rak od nekadilci, četudi ene kot druge ogroža uran. Med neko raziskavo so 17 let opazovali 3414 delavcev v rudnikih urana. Med tem časom jih je 62 umrlo zaradi raka na pljučih - toda samo dva izmed njih nista kadila. Med 370 delavci v rudniku azbesta jih je v dvajsetih letih umrlo za rakom na pljučih 24-sedemkrat več, kot se nam še zdi normalno. Vsi umrli rudarji so prej kadili cigarete. Vzrok za veliko nesorazmerje tiči verjetno v pomožnem učinku, ko hkrati inhalirajo drobce azbestovega prahu in cigaretni dim. Nevarnost pljučnega raka je večja pri ljudeh, ki so v stiku z arzenikom, kromom, nikljem, premogom, zemeljskim plinom in grafitom. Seveda pa povsod tvegajo neprimerno tisti, ki povrh kadijo še cigarete.

ONESNAŽENO OZRAČJE

Ali onesnažen zrak sam lahko povzroči raka na pljučih? Za zdaj pravijo izvedenci, da verjetno ne, ali pa zelo redko. Na Islandu, deželi z nenavadno čistim zrakom, je neki znanstvenik leta 1950 opazil, da postajajo primeri pljučnega raka vedno bolj številni- hkrati je ugotovil, da pokadijo ljudje več cigaret kot prejšnje čase.

Znanstvenik je napovedal, da se bo omenjena bolezen v naslednjih desetletjih močno razširila, če bo še naprej naraščala uporaba cigaret. Meščani imajo večjo možnost kot kmetje da zbolijo za rakom na pljučih.

CIGARETE S FILTRI

Glede na zadnji dve raziskavi so cigarete s filtri malo bolj varne. Ugotovili so, da ima pljučni rak manjše možnosti za razvoj pri tistih kadilcih, ki so presedlali na cigarete s filtri. Seveda pa so hudi kadilci - čeprav kadijo cigarete s »cedilniki«- v petkrat večji nevarnosti kot nekadilci, kar zadeva smrt zaradi pljučnega raka. Tisti bolniki ki so začeli kaditi pred desetimi leti cigarete s filtrom, so v veliko manjši nevarnosti kot tisti ki so še naprej kadili enako število cigaret brez filtra. Nekateri znanstveniki kritizirajo tudi seznam bolezni, ki naj bi jih povzročile cigarete, saj se jim zdi veliko preobširen. Vendar sem že poudarila, da cigaretni dim ni ena sama substanca. Tak dim je zmes nekaj tisoč sestavin, izmed katerih so nam številne znane kot škodljive, trideset pa je takšnih, da povzročajo raka. Zares prav nerazumno je trditi, da tako neznansko število kemikalij poraja eno samo vrsto bolezni.

DRUGE VRSTE RAKA, KI JIH POVZROČA KAJENJE

Številni kadilci menijo, da je rak na pljučih edina vrsta raka, ki jo povzroča kajenje. Mnoge raziskave pa so pokazale, da kajenje tobaka - ne samo cigaret- povzroča tudi raka v grlu, v ustih, na požiralniku in na sečnem mehurju, ali pa je s temi boleznimi vsaj tesno povezano.

RAK V GRU

Možje med 55. in 70. letom pogosto dobijo raka v grlu. Kadilci cigaret imajo osemnajstkrat večje možnosti kot nekadilci, da bodo umrli od te bolezni. Pri kadilcih pipe ali cigar nevarnost ni tako zelo velika.

Med obdukcijo moških trupel-možje niso umrli za rakom v grlu - so ugotovili jasno zvezo med številom pokajenih cigaret in celični spremembi v njihovih grlih. Pri kadilcih, ki so pokadili najmanj 1 zavojček na dan, so brez izjeme odkrili spremenjene celice-predhodnice rakovih. Število takih celic je bilo v premem

sorazmerju s številom pokajenih cigaret. RAKA V GRLO POGOSTO OZDRAVIJO; navadno s kirurškim posegom grlo izrežejo. Bolnik tako ostane brez glavnega govornega organa- lahko se sicer nauči sporazumevati na kak drug način, odprtina v vratu pa mu ostane do konca življenja.

RAK V USTIH

Obširne raziskave so pokazale, da je med kadilci štirikrat toliko ustnega rak (rak na ustnicah, na jeziku, na ustnem dnu , na trdem nebu itd.), kot ga lahko sicer pričakujemo pri celotnem prebivalstvu. Ena zadnjih raziskav je celo pokazala, da se ta vrsta raka širi zlasti med kadilkami.

RAKA NA USTIH VEČINOMA OZDRAVIJO, ker ga bolnik pravočasno opazi in ga zato pogosto ustavijo že v zgodnjem stadiju.

Trditev iz poročila: »Kajenje je očitni dejavnik pri razvoju raka v ustni votlini... kajenje pipe, samo zase ali skupaj z drugimi oblikami uporabe tobaka, je v vzročni zvezi z rakom na ustnicah.«

RAK NA POŽIRALNIKU

Rak na požiralniku je odvisen od števila pokajenih cigaret in - od količine zaužitega alkohola. Alkoholne pijače povečajo nevarnost, zakaj znane kemikalije v cigaretne dimu , ki povzročajo raka, se v alkoholu topijo v in v tej obliki še lažje prodirajo v tkivo. Kadar jih torej pijemo v alkoholni pijači, so zmožne predreti stene požiralnika. Prav to so pokazali poskusi na živalih.

Trditev iz poročila zdravstvene službe: » Kajenje cigaret je povezano z razvojem raka na požiralniku. Nevarnost... je večja med kadilci pipe in cigar. Obstaja tudi povezava z uživanjem alkoholnih pijač- to lahko nastopa istočasno s kajenjem cigaret. Ta kombinacija nevarnih učinkov je vzrok za to, da se rak na požiralniku zelo razširi.«

RAK NA SEČNIKU IN LEDVICAH

Številni poskusi z ljudmi in živalmi so pokazali, da urin kadilcev vsebuje kemikalijo, znano po tem, da povzroča raka na sečniku. To kemikalijo najdemo tudi v cigaretne dimu. Po drugih sestavinah v urinu kadilca lahko sklepamo, da se mu je spremenil » metabolizem triptofana« (triptofan = kristalinska aminska kislina, normalna sestavina v človekovem telesu) in da ustvarja nekatere kemikalije, ki morajo povzročati raka.

Raziskovalci so ugotovili , da je med kadilci rak na sečniku veliko bolj razširjen . Ravno tako so odkrili, da je umrljivost od

te bolezni med kadilci veliko višja kot pri nekadilcih Glede na sedem raziskav

2.4. KAJENJE IN DRUGI UČINKI STANJA

Kajenje cigaret pri nosečnicah škodljivo učinkuje na njihove- še nerojene - plodove. Mrtvorodenosti je več, teža dojenčkov ob porodu je premajhna, več otrok umre že v otroštvu, tisti pa, ki preživijo vse težave, bolj počasi rastejo in se razvijajo.

Kadilcev cigaret se lotevajo še nekatere druge bolezni. Kajenje je krivo tudi za precejšnji delež stavbnih in gozdnih požarov, in če so ti hudi, terjajo človeška življenja.

NOSEČNOST IN OTROCI

Britanska raziskava je pokazala, da imajo otroci mater, ki med nosečnostjo kadijo, dvakrat večje število prirojenih srčnih napak. Kadar nosečnica kadi, njena kri - s premalo kisika - kroži skozi plod, to pa »najbrž poškoduje plodovo tkivo«.

Med eno najvažnejših raziskav so spoznali, da imajo še nerojeni otroci kadilk maloštevilnejše možganske celice. Sedem let po rojstvu so otroci hudih kadilk, ki tudi med nosečnostjo niso kadile manj, imeli hude težave z učenjem in so se težje prilagajali družbi kot njihovi vrstniki.

MOŠKI KADI, ŽENSKA NE: ALI OBSTAJA POVEČANO TVEGANJE ZA NEROJENEGA OTROKA

Pri mnogih parih kadi le mnogih parih kadi le moški. Ko si par zaželi otroka, se pojavi vprašanje, ali naj bodoči očka zaradi morebitnih slabih učinkov na zdravje otroka kajenje opusti. Rezultati morebitnih raziskav namreč kažejo, da kajenje očeta dejansko pomeni povečano tveganje za otroka. Povišanje perinatalne umrljivosti zaradi kajenja očeta je različni faktor, ki ga je mogoče statistično nedvoumno ločiti od drugih, katerih posledice so podobne. To so relativna visoka starost matere ali očeta, visoko število predhodnih porodov, nizek življenjski standard in visoko število predhodnih splavov.

VPLIV NIKOTINA NA ZARODEK (fetus)

O fizioloških učinkih nikotina na zarodek obstaja le malo dokaznih spoznanj, katerih pomen je zato smiselno oblikovan v skladu z že pridobljenimi znanji. Nikotin na zarodek domnevno vpliva na dva načina:

Povišanje dejavnosti presnove zarodka. Nadaljnje posledice tega učinka niso jasne.

Premajhna preskrba zarodka zaradi motenj v izmenjavi snovi. Nadaljnji domnevni učinek nikotina so spremembe v posteljici. Število krvnih žil se domnevno zmanjša, le-te pa se tudi zožijo, tako da pride do motenj v izmenjavi snovi.

MED NOSEČNOSTJO KADITA CIGARETO VSELEJ DVA

Posebno škodljivo je kajenje nosečnic, saj med nosečnostjo kadita namreč cigareto vselej dva: mati, pa tudi otrok v njenem telesu. Angleške in kanadske študije so ugotovile, da je količina ogljikovega monoksida v plodovi krvi mnogo večja kakor pa v krvi nosečnice- kadike. Posledice kajenja se kažejo tako v rasti ploda kakor tudi v porodni teži novorojenčkov. Matere-kadilke rodijo manjše in lažje otroke kot nekadilke. Kajenje cigaret prav tako močno poveča celokupni riziko predporodne umrljivosti. Tako si danes tudi razlagamo, da so v nekaterih študijah ugotovili precej večje število predporodne umrljivosti. Tako si danes tudi razlagamo, da so v nekaterih študijah ugotovili tudi precej večjo število predporodne umrljivosti kakor v drugih. Obstajajo pa tudi dokazi, da so otroci mater, ki so med nosečnostjo kadile, do starosti 7 let še vedno nekoliko slabše razviti od svojih vrstnikov.

Slika 3: Kajenje škoduje nosečnicam

3. REŠITE SE KAJENJA

Opustitev kajenja je marsikdaj težavna. To ni presenetljivo, če vemo, da vsak gram nikotina zasvaja desetkrat bolj kot gram heroina. Nič čudnega da od stotih ljudi, ki se odločajo nehati kaditi , dolgoročno uspe le dvema. Kljub vsemu so številni premagali težave in postali bivši kadilci. Poglejmo najunčikovitejšo pot do tja- in kakšne koristi prinaša opustitev kajenja.

3.1.ZAKAJ PRENEHATI ?

Vsak drugi kadilec umre zaradi vzroka, ki je povezan s kajenjem. Polovica teh umre v srednjih letih ali še prej. Novejše raziskave kažejo, da se pri kadilkah zaradi kajenja razvije smrtnonosnejša vrsta pljučnega raka kot pri nekadilcih . Kadilci obeh spolov podležejo koronarni bolezni srca dvakrat pogosteje kot nekadilci, bistveno bolj pa jih ogrožajo druge vrste raka.

Če vam ni mar za lastno zdravje, se morate vendar zavedati, da s kajenjem škodujete bližnjim, posebno otrokom. Kajenje med nosečnostjo povečuje nevarnost spontanega splava, nedonošenosti in premajhne porodne teže, ki je lahko povezana s poznejšimi razvojnimi problemi-kar sem že omenila v prejšnjem poglavju.Otroke kadilk pogosteje doleti smrt v zibki (sidrom nenadne smrti dojenčkov) in pogosto obolevajo za astmo in drugimi boleznimi dihal.

3.2 BOJ ZA KONČANJE

Večina ljudi se zaveda, da kajenje škoduje zdravju - vendar je tudi res, da kajenje kadilcem vzbuja prijeten občutek, nikotin pa željo, ki nikoli ne mine. Kajenje je zasvojenost, ki jo je težko premagati. »Opustitev kajenja ni dogodek, ampak dogajanje,« pravijo strokovnjaki. Statistično gledano je prvi poskus opustitve

sorazmerno najmanj uspešen, z vsakim naslednjim poskusom pa se možnost zmage povečuje.

In kakšen je najboljši recept za opustitev kajenja? Edina dokazana unčikovita metoda je nadomeščanje nikotina, na voljo so nikotinski pripravki v obližih, nosnih razpršilih in žvečilnih gumijih. Podatki kažejo, da nadomeščanje nikotina kar podvoji, morda pa celo potroji možnost uspeha. Rezultati so najboljši, če je nadomeščanje nikotina povezano s hkratnim sodelovanjem v skupinah za opustitev. Nadomeščanje pomaga prebresti prve tedne, ko obstaja največja možnost, da oseba znova seže po cigareтах.

ZA uspeh je vključen pravi odmerek. Izkušnje kažejo da vse preveč ljudi poskuša prebiti s premajhnim odmerkom, ki ne obvlada simptomov. Po besedah izvedencev za opuščanje kajenja ni nič narobe, če človek porabi 15 žvečilnih gumijev na dan, če jih toliko potrebuje. Poznamo tri teorije oziroma pripravke s katerimi se lahko odvadimo kajenja to so: akupunktura, akupresura, zeliščni pripravki.

3.3 ZAKAJ STA TOBAK IN CIGARETE TAKO ŠKODLJIVA?

Zato ker tobakov dim vsebuje več kot tisoč kemičnih spojin; najpomembnejša sta KATRAN S KANCEROGENIMI SNOVMI in živčni strup NIKOTIN.

Tobakov dim je sestavljen iz:

***Nikotina
Svinčeve kisline
Katrana
Aldehidov
Ogljikovega monoksida
Ketonov
Piridov
Fenolov
Amonjaka
Metanola...***

3.4. O ČEM MORAMO KADILCA POUČITI, DA SE ODLOČI PRENEHATI KADITI?

Kdaj je kajenje nevarno?

V naši družbi je odnos do kajenja strupen, zato ni čudno, da se pokadi zmeraj več cigaret na prebivalca. Večina alkoholikov je strastnih kadilcev. Pri zdravljenju

alkoholizma jih večina ne opusti. Pri določenih bolezenskih stanjih pa zdravljenim alkoholikom nujno odsvetujejo opustitev. Takšna bolezenska stanja so: Kronične bolezni v predelu srca, preboleli srčni infarkt, arterioskleroza, motnje cirkulacije krvi, povišan srčni tlak, pljučne bolezni, nosečnost.

Kdo je pravzaprav kadilec?

Kadilec je vsakdo, ki pokadi eno ali več cigaret na dan.

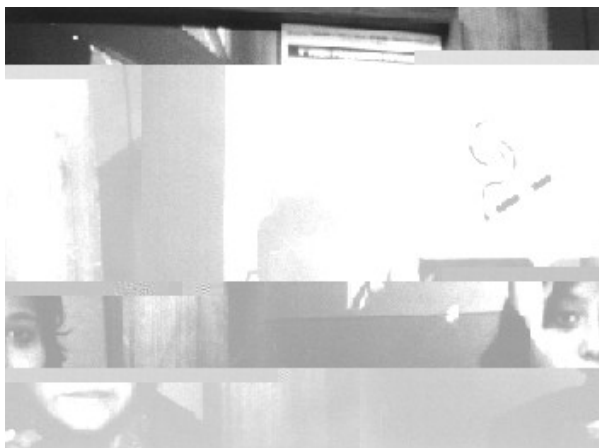
Preventiva kajenja

Trinajsta skupščina svetovne zdravstvene organizacije je leta 1979 sprejela številna priporočila o preprečevanju kajenja tobaka. Zdravstveni delavci bi morali nehati kaditi. Če hočemo mladino pravilno vzgajati o škodljivosti kajenja, je pomembno, kakšen odnos imajo do tega njihovi vzorniki - starši in učitelji. V šoli bi morali prepovedati kajenje dijakom in profesorjem. Na sestankih in javnih mestih se ne bi smelo kaditi, saj kadilci zastrupljajo nekadilce. Vozniki pri vožnji nebi smeli kaditi, saj je dokazano, da so njihove vozniške sposobnosti ob kajenju okrnjene. V nekaterih državah se to od kadilcev zahteva, pri nas pa o tem še niti ne razmišljamo.

4. Pomembno je da imajo kadilci trdno voljo za opustitev. Pri tem pa jim pomagajo razne skupine, knjige, pogovori z zdravstvenimi delavci. Osebo ki se želi odvaditi moramo spodbujati k temu in ji tudi primerno svetovati ter »vliti« pogum in moč.

5. Kje je kajenje prepovedano?

- **V ŠOLI**
- **NA AVTOBUSU**
- **V BOLNICI**
- **V BOLNIŠKIH USTANOVAH**
- **TUDI V GOSTINSKIH OBJEKTIH...**



Slika 4: V šoli prepovedano kajenje

V svoji projektni nalogi sem predstavila vplive kajenja na zdravje. Nekaterih tem sem se dotaknila bolj podrobno, nekaterih manj.

Imejmo radi življenje, opustite kajenje kajti brez kajenja je svet lepši.

Zaključna ugotovitev pa je:

KADILEC KADI, KER NE MORE PRENEHATI S ŠKODLJIVO KAJO. Rešitev je samo v enkratnem sklepu: STOP

VIRI:

- Fortič B Uživanje tobaka - naslada in zlo.
- Kristan S KADITI ALI NE KADITI to je zdaj vprašanje
- Prachontal M..... Vojna proti tobaku
- Revija: Narava & Zdravje -1999, avgust, str.29

Internetna stran kajenja.

STVARNO KAZALO:

F
FILTRI.....	P.....
.....	PLJUČIH.....
N
NEKADILCI.....	POKLICI.....
.....
O	R
OZRAČJE.....	RAKA.....
.....

