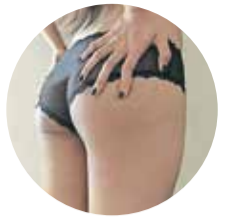


na zdravje

Omilite videz strij

Na nastanek strij vpliva hitrost raztezanja kože, nastanejo lahko, če ji primanjkuje vlažnosti in elastičnosti. Zato delujite preventivno: kožo mažite z mandljevim ali avokadovim oljem. Žlico sladkorja zmešajte z nekaj kapljama mandljevega olja ter limonovim sokom. Premešajte ter nekaj minut s krožnimi gibi masirajte prizadeti predel, sperite z mlačno vodo.



Tobak je vzrok številnih prezgodnjih smrti. FOTO: GULIVER/THINKSTOCK



Škodi zdravju in denarnici

31. maja že 30 let zaznamujemo svetovni dan brez tobaka; zaradi bolezni, povzročenih s kajenjem, v Sloveniji vsak dan umre deset ljudi

Skrb vzbujajoča statistika

Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) je tobak kriv že za več kot sedem milijonov smrti na leto, od tega za 890.000 smrti nekadilcev zaradi pasivnega kajenja. Helena Koprivnikar: »Zaradi bolezni, povzročenih s kajenjem, v Sloveniji vsako leto umre 3600 prebivalcev, vsak mesec 300, vsak dan 10. Umirajo ljudje v aktivnih dobi – med 30. in 44. letom starosti vsako sedmo smrt pripisujemo kajenju, med 45. in 59. letom pa kar vsako tretjo.«



Zaradi pasivnega kajenja vsako leto umre 890.000 nekadilcev. FOTO: GULIVER/THINKSTOCK



Za slovo od kajenja nam ne sme manjkati motivacije, močne volje, predanosti in zavezanosti cilju. FOTO: GULIVER/THINKSTOCK

SZO in SZOTK k opustitvi kajenja spodbujata z besedami: »Naj bo vsak vaš dan svetovni dan brez tobaka!«

TOBAK LOMI SRCA

Izberite zdravje, ne tobaka
31. MAJ: SVETOVNI DAN BREZ TOBAKA
#NoTobacco

TOGETHER LET'S BEAT TOBACCO
WORLD HEART FEDERATION
FCTC
World Health Organization

Dan brez cigarete, ki ga zaznamujemo 31. januarja, in svetovni dan brez tobaka, ki mu je posvečen današnji dan, sta za kadilce dve večji spodbudi za opustitev te škodljive razvade. Ob teh dneh vladne in nevladne organizacije namreč še bolj kot sicer poudarjajo pomen in koristi prenehanja kajenja in skrbi za zdrav življenjski slog. Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ) pravijo, da je opustitev kajenja koristna v katerem koli starostnem obdobju, najbolj pa pred 40. letom. Tuje raziskave kažejo, da več kot polovica kadilcev opusti kajenje brez strokovne pomoči, preostalih pa so tudi pri nas v pomoč številni programi za opuščanje kajenja. Lahko se obrnete na strokovnjake v zdravstveno-vzgojnih centrih v zdravstvenih domovih in na brezplačno anonimno številko 080-27-77, na Slovensko zvezo za javno zdravje, okolje in tobačno kontrolo (SZOTK), kjer ponujajo svetovanje in delavnice za opuščanje kajenja, programa za osnovnošolce in srednješolce (Moja nekadilska zaobljuba, Proste roke – čista pljuča), februarja so v sodelovanju s strokovnjaki s področja odvisnosti izvedli skupinsko opuščanje kajenja prek facebooka (Opusti in zmagaj). V Sloveniji kadi skoraj četrtina odraslih, večina vsak dan. S tobačnim dimom vdihamo več kot 7000 kemičnih sestavin, od katerih jih je vsaj 60 rakotvornih, pravi Helena Koprivnikar, dr. med., z NIJZ. »Kajenje tobaka ne povzroča le različnih vrst raka, bolezni srca in ožilja ter bolezni dihal, ampak tudi sladkorno bolezen, revmatoidni artritis, bolezni

oči, katerih posledica je lahko slepota, motnje erekcije ter imunskega sistema in druge negativne posledice. Če kadi nosečnica, to škodljivo vpliva na zdravje še nerojenega otroka in izid nosečnosti.«

Zakonodaja in novi izdelki

Ljudi, ki opustijo kajenje, je iz leta v leto več, k čemur pripomoreta tako zakonodaja kot ozavešanje, ki prepričata tudi marsikaterega nekadilca, da ne seže po cigareti. A še vedno smo daleč od družbe brez tobaka, poudarjajo na NIJZ. In kako nedolžni so v resnici elektronske cigarete, vodne pipe in novi tobačni izdelki? Helena Koprivnikar: »Elektronske cigarete so na trgu nekaj več kot deset let in zato manj raziskane kot tobačni izdelki. Posledic njihove dolgoročne uporabe še ne poznamo, vendar vsebujejo številne za zdravje škodljive snovi. Še manj podatkov je na voljo za novejšje tobačne izdelke, v katerih se tobak segreva, ne gori, dostopni podatki pa kažejo, da tudi ti izdelki niso brez tveganja za zdravje. Dim vodne pipe vsebuje številne škodljive snovi, ki so tudi v dimu cigaret. Med enournim kajenjem vodne pipe lahko posameznik vdihne toliko dima, kot če bi pokadil od 50 do 200 cigaret. Kajenje vodne pipe je povezano s podobnimi tveganji za zdravje kot kajenje cigaret. Zakonodaja obravnava te izdelke podobno kot tobačne. Za omenjene izdelke velja prepoved uporabe v zaprtih javnih in delovnih prostorih, prodaje mladostnikom, oglaševanja, razstavljanja, promocije in sponzorstev, prodaje iz avtomatskih naprav, prek interneta, telekomunikacij ali katere koli druge razvijajoče se tehnologije, čezmejne prodaje na daljavo. Oporemljeni morajo biti z besedilnimi zdravstvenimi opozorili, trgovine, ki prodajajo te izdelke, pa bodo od konca 2018 morale imeti dovoljenje za prodajo.« Natalija Mljač

7000
kemičnih sestavin
je v tobaku, od teh
je vsaj 60
rakotvornih.