



## SPOROČILO ZA MEDIJE

### 31. januar – Dan brez cigarete DAN BREZ KAJENJA NAJ POSTANE ŽIVLJENJE BREZ KAJENJA

Ljubljana, 28. januar 2022 – Vsako leto 31. januarja obeležujemo dan brez cigarete, ki naj bo kadilcem spodbuda in priložnost za opustitev kajenja. Podatki kažejo, da se razširjenost kajenja v Sloveniji sicer zmanjšuje, a še vedno kadi vsak četrti odrasli prebivalec Slovenije, ki jih ob tej priložnosti spodbujamo, da kajenje opustijo. Opustitev kajenja prinese številne koristi za zdravje v vsakem starostnem obdobju, v času COVID-19 pa predstavlja pomembne dodatne koristi za zdravje. Mnogi posamezniki težko prenehajo s kajenjem, še posebej, če poskušajo kajenje opustiti sami, brez pomoči. Vsem kadilcem, ki želijo opustiti kajenja, svetujemo, da se vključijo v številne brezplačne programe za opuščanje kajenja v Sloveniji.

#### Kadilci imajo tudi v času COVID-19 na voljo več vrst pomoči pri opuščanju kajenja

V času pandemije COVID je bil ugotovljen precejšen delež tistih, ki so kadili več kot pred njo, kar je pokazala spletna raziskava (SI-PANDA). Kajenje samo prispeva k težjemu poteku okužbe s koronavirusom, zato bi bilo dobro, da bi čim več kadilcev opustilo ali vsaj zmanjšalo kajenje. »Vendar je pandemija in z njo povezani ukrepi, povzročila, da se je zmanjšala tudi dostopnost do različnih oblik pomoči pri opuščanju kajenja, saj so Sloveniji še vedno omejena brezplačna **individualna svetovanja in skupinski programi za opuščanje kajenja v Zdravstveno-vzgojnih centrih (ZVC) in Centrih za krepitev zdravja (CKZ)**. Želeli smo, da bi bila ta vrsta pomoči vzpostavljena čim prej, vendar so se omejitve potegnile tudi v leto 2021 in v naprej je vse odvisno od poteka pandemije. Na spletni strani <https://www.skupajzdravje.si/zemljevid/> so dostopni kontaktni podatki centrov, kjer lahko preverite trenutno izvajanje programov,« je povedal dr. Tomaž Čakš z Nacionalnega inštituta za javno zdravje.

Ves čas pa je dostopen brezplačen **svetovalni telefon za opuščanje kajenja 080 27 77**, ki nudi tudi dalj časa trajajočo pomoč in podporo svetovalcev pri opuščanju preko telefona. Telefon deluje vsak dan, tudi ob koncih tedna in praznikih, med 7. in 10. uro ter med 17. in 20. uro. Klicanci seveda lahko pokličejo večkrat in prejemajo podporo svetovalk in svetovalcev, dobijo lahko tudi vse potrebne informacije, kako se lotiti opuščanja kajenja, katere so tehnike in metode, ter kam se lahko še obrnejo po pomoč.

Dr. Tomaž Čakš z Nacionalnega inštituta za javno zdravje je še dodal, »Svetovanje za opuščanje je dostopno tudi na **forumu Med.Over.Net**:<https://med.over.net/>, na voljo sta brošuri **Izzivi opuščanja kajenja**: <https://www.nijz.si/sl/publikacije/izzivi-opuscanja-kajenja> in **Ne bom več kadil, ne bom več kadila**: <https://www.nijz.si/sl/publikacije/ne-bom-vec-kadil-ne-bom-vec-kadila>, več informacij lahko kadilci najdejo tudi na spletni strani **Skupaj za zdravje**:

<https://www.skupajzdravje.si/kategorija/opuscanje-kajenja/>«. V lekarnah so na voljo različne oblike **nikotinskega nadomestnega zdravljenja** (žvečilke, obliži in inhalatorji), ki lahko olajšajo odtegnitvene simptome. Druga zdravila pa lahko na recept predpiše osebni zdravnik.

### **Programe opuščanja kajenja izvajajo tudi nevladne organizacije**

»V Slovenski zvezi za javno zdravje, okolje in tobačno kontrolo v letošnjem letu izvajamo svetovanja in delavnice za opuščanje kajenja, tako za odrasle, kakor tudi v osnovnih in srednjih šolah. Mlade spodbujamo, da ostanejo nekadilci, tudi preko spletne nekadilske zaobljube na naši spletni strani. Evropske smernice za zdravljenje mladostnikov z nikotinom navajajo, da imajo najstniki, ki se udeležijo programa za opustitev kajenja v skupini, dvakrat več možnosti, da prenehajo kaditi. Ob tem je pomembna psihosocialna podpora okolja in okolje brez pasivnega kajenja. Slednje spodbujamo tudi s svetovanjem staršem,« je povedala **Maja Lovše, strokovna sodelavka Slovenske zveze za javno zdravje, okolje in tobačno kontrolo.**

### **Opustitev kajenja prinese številne koristi za zdravje, še posebej v času COVID-19.**

»Tobačni dim je kompleksna mešanica več kot 5000 kemikalij/rakotvornih snovi/toksinov, ki povzročajo bolezni pri ljudeh. Kajenje je eden od dejavnikov tveganja za razvoj in poslabšanje bolezni dihal, vključno z okužbami. Zlasti kajenje tobaka je eden od glavnih dejavnikov bolezni dihal, ki vključujejo kronično obstruktivno pljučno bolezen (KOPB) in pljučni rak hospitalizacijo,« sta povedali **doc. dr. Mihaela Zidarn in doc. dr. Saša Kadivec iz Univerzitetne klinike za pljučne bolezni in alergijo Golnik.**

Ugotovljeno je, da kajenje negativno vpliva na zdravje pljuč in škoduje imunskemu odzivu v dihalnem sistemu, zaradi česar so kadilci bolj nagnjeni k okužbam. Kajenje je eden od dejavnikov tveganja tudi za okužbo in smrt zaradi patogenov iz skupine koronavirusov. Raziskovalci poudarjajo možnost, da kajenje pri posameznikih poveča verjetnost okužbe s COVID-19 ali poslabša prognozo COVID-19. Bistveno večji delež bolnikov s COVID-19 z anamnezo kajenja je med sprejemom v bolnišnico pokazal hitro poslabšanje zdravja v primerjavi z nekadilci. »Raziskave kažejo, da je kajenje povezano s hujšimi oblikami COVID-19. Med bolniki s COVID-19, ki so bili sprejeti na intenzivno zdravljenje in so potrebovali mehansko ventilacijo, je bilo pomembno več kadilcev kot nekadilcev. Delež kadilcev pri tistih, ki niso preživeli COVID-19, je nekoliko višji kot pri tistih, ki so bolezen preživeli. Aktivni kadilci s COVID-19 imajo tudi večjo verjetnost, da bodo imeli hude zaplete v primerjavi z nekadilci. Povečano tveganje za smrt zaradi COVID-19 v bolnišnici so ugotovili tudi pri nekdanjih kadilcih v primerjavi s tistimi, ki niso nikoli kadili,« sta poudarili **doc. dr. Mihaela Zidarn in doc. dr. Saša Kadivec iz Univerzitetne klinike za pljučne bolezni in alergijo Golnik.**

Zato je opustitev kajenja v današnjih razmerah še posebej pomembna. »Opustitev kajenja upočasnjuje napredovanje bolezni, zmanjšuje stopnje poslabšanja, povečuje učinkovitost zdravljenja in izboljša kakovost življenja kadilcev, ki imajo kronično obstruktivno pljučno bolezen. Pomembno vlogo pri opustitvi kajenja imajo zdravniki, ki bolnika usmerijo v ustrezne oblike vedenjske terapije, farmakološkega zdravljenja in terapevtskega pristopa,« sta dodali **doc. dr. Mihaela Zidarn in doc. dr. Saša Kadivec iz Univerzitetne klinike za pljučne bolezni in alergijo Golnik.**

**Vesna Marinko, vodja Sektorja za krepitev zdravja in preprečevanje odvisnosti na Ministrstvu za zdravje** prav tako poudarja »Naj v tem težkem obdobju spomnimo tudi na to, da so kadilci verjetno bolj dovzetni za okužbo z novim koronavirusom in imajo pogosteje težji potek bolezni, zato je opustitev kajenja še toliko pomembnejša. S cepljenjem, ki preprečuje težji potek COVID-19, pa bomo še dodatno prispevali k preprečevanju širjenja te nepredvidljive bolezni.«

## Slovenija se je v zadnjih letih na področju nadzora nad tobakom pridružila najnaprednejšim državam tako v EU kot v svetu.

Sprejeli smo številne učinkovite zakonodajne ukrepe, ki so namenjeni preprečevanju začetka kajenja in opuščanju kajenja. Sem sodijo med drugim popolna prepoved oglaševanja, promocije in razstavljanja tobačnih in povezanih izdelkov na prodajnih mestih, velika slikovno-besedilna zdravstvena opozorila na embalaži in prepoved značilnih arom, kot je npr. mentol v cigaretah in tobaku za zvijanje. Enake omejitve in prepovedi veljajo za vse tobačne in povezane izdelke – kot so npr. elektronske cigarete in zeliščni izdelki za kajenje. Uvedli smo višje globe in strožje kaznovanje kršiteljev zakonodaje. Januarja 2020 smo uvedli enotno embalažo za cigarete in tobak za zvijanje (vsi zavojčki so enake sivo rjave barve brez promocijskih elementov), s katero preprečujemo zavajajoč vpliv trženja in oglaševanja s pomočjo embalaže. *»Pomemben ukrep so dovoljenja za prodajo tobačnih in povezanih izdelkov, ki so ob kršenju prepovedi prodaje mladoletnim in prepovedi oglaševanja lahko odvzeta ne le začasno, temveč tudi trajno. Od jeseni 2018 je MZ izdalo približno 6.000 dovoljenj in za 6 mesecev prepovedalo prodajo 30-im poslovnim subjektom,«* je povedala **Vesna Marinko, vodja Sektorja za krepitev zdravja in preprečevanje odvisnosti na Ministrstvu za zdravje.**

Zmanjševanje razširjenosti kajenja med mladostniki v Sloveniji beležimo že približno dve desetletji, najnovejši dostopni podatki pa kažejo, da se odstotek kadilcev znižuje tudi med odraslimi, predvsem moškimi. *»Po uveljavitvi Zakona o omejevanju uporabe tobačnih in povezanih izdelkov se je odstotek kadilcev med odraslimi prebivalci prvič po daljšem obdobju pomembno znižal. Raziskava Z zdravjem povezan življenjski slog (CINDI) 2020 kaže, da se je odstotek kadilcev med prebivalci, starimi 25 do 74 let, v Sloveniji s 23 % v letu 2016 (to je obdobje pred uvedbo novega zakona), znižal na 20 % v letu 2020 (to pa je obdobje po uveljavitvi večine ukrepov novega zakona). Znižanje odstotka beležimo med rednimi kadilci in pri obeh spolih,«* je navedla **Helena Koprivnikar z Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ).**

*»Širok nabor ukrepov in aktivnosti za preprečevanje začetka in opuščanje kajenja ter uporabe novih tobačnih in nikotinskih izdelkov, ki jih bomo izvajali tako na nacionalni kot lokalni ravni, je zajet tudi v predlogu Strategije za zmanjševanje posledic rabe tobaka 2022-2030, ki je v pripravi za sprejem na Vladi Republike Slovenije,«* je povedala **Vesna Marinko, vodja Sektorja za krepitev zdravja in preprečevanje odvisnosti na Ministrstvu za zdravje.** Ključni so tudi ukrepi, ki jih na terenu izvajajo nevladne organizacije v sodelovanju s strokovnimi institucijami. Ministrstvo za zdravje preko javnih razpisov redno sofinancira programe, ki so namenjeni različnim ranljivim skupinam prebivalstva za preprečevanje začetka in opuščanje kajenja ter namenja potrebna sredstva Nacionalnemu inštitutu za javno zdravje za svetovanje v okviru brezplačne telefonske številke za pomoč pri opuščanju kajenja - 080 2777, ki je natisnjena na embalaži tobačnih izdelkov.

## Za prenehanje uporabe tobaka obstaja nešteto razlogov, a najboljše za naše zdravje je še vedno to, da do začetka kajenja sploh ne pride.

*»Kljub temu, da razširjenost kajenja med mladimi v Sloveniji počasi upada, podatki še vedno kažejo na to, da tisti, ki po tobačnih izdelkih posežejo prej, pogosteje nadaljujejo s kajenjem v kasnejših starostnih obdobjih in imajo več težav ob opustitvi. Težave z zdravjem in zasvojenost z nikotinom pa nista povezana le s kajenjem cigaret, temveč tudi z uporabo drugih izdelkov, ki vsebujejo to substanco – v zadnjem času so med mladimi v ospredju predvsem elektronske cigarete in tobačni izdelki, v katerih se tobak segreva. Nikotin v telesu med drugim vpliva na delovanje možganov uporabnika, saj je povezan s sistemom nagrajevanja, kar vpliva na razvoj zasvojenosti. Pri prenehanju je*

*problematična predvsem psihična odvisnost, saj simptomi fizične odvisnosti pri odvajanju izzvenijo v nekaj dneh, medtem ko se nekateri uporabniki s psihično zasvojenostjo lahko borijo tudi po več let. Z učinkovitimi preventivnimi ukrepi in kakovostnim osveščanjem mladih, lahko v veliki meri preprečimo začetek vseživljenjske zasvojenosti. Ciljna komunikacija, dobra podpora in dostopnost programov ter storitev za opustitev uporabe tobaka so ključnega pomena za prenehanje kajenja uporabnikov iz vseh starostnih skupin. Za prenehanje uporabe tobaka obstaja nešteto razlogov, a najboljše za naše zdravje je še vedno to, da do začetka kajenja sploh ne pride,« je strnila Katja Čič, strokovna sodelavka Inštituta za zdravje in okolje*

WHO besedilo

\*\*\*

**Za vse dodatne informacije smo vam na voljo:**

**Nacionalni inštitut za javno zdravje,**

**Center za komuniciranje**

Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana

Telefon: 01 2441 494

[pr@nijz.si](mailto:pr@nijz.si)

