

Onaplus - S temi triki se ob prenehanju kajenja ne boste zredili

Bogi Pretnar

Svetovni dan brez cigarete

Danes zaznamujemo svetovni dan brez cigarete. Strokovnjaki se sprašujejo, ali si kadilci lajšajo covidne stiske s še več pokajenimi cigaretami.



Foto: Dmytro Zinkevych/Shutterstock

Kadi petina prebivalcev Slovenije (19,9 odstotka), nekaj več moških kot žensk. Po svetu kronične nenalezljive bolezni, ki jih strašljivo veliko povzročata tudi nikotin, vsako leto odnesejo več kot 15 milijonov življenj ljudi, ki so bili stari komaj od 30 do 69 let. Vendarle so za Slovenijo tokovi, povezani s kajenjem, kar spodbudni, kajti Helena Koprivnikar, strokovnjakinja za to področje na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ), za Ono ugotavlja: »Raziskave, ki jih izvajamo na inštitutu, kažejo, da se po uvedbi številnih sodobnih in učinkovitih ukrepov, vključenih v zakon o omejevanju uporabe tobačnih in povezanih izdelkov – velja od leta 2017 –, odstotek kadilcev in tudi kadilk zmanjšuje. Glede na najnovejše dostopne podatke v Sloveniji kadi vsak peti prebivalec, star od 25 do 74 let.«

Vse manj mladih kadi

Še bolj optimističen je podatek o kajenju mladostnikov obeh spolov, ki največkrat postanejo kadilci še pred 25. letom, pozneje bolj redko. »Med mladostniki se različni kazalniki razširjenosti kajenja znižujejo že vse od leta 2002. Odstotek 15-letnikov, ki kadijo vsaj enkrat na teden ali pogosteje, se je med letoma 2002 in 2018 zmanjšal z 29 na samo devet odstotkov. Žal pa jih danes vabijo drugi izdelki z nikotinom, kot so elektronske cigarete, tobačni izdelki, v katerih se tobak segreva, in podobno. Nikotin v njih zasvaja, mladi pa so bolj kot odrasli dovzetni za to zasvojenost. Manj znano v javnosti je, da lahko vnos nikotina pusti tudi trajne posledice na njihovih hitro razvijajočih se možganih,« opozarja Koprivnikarjeva in dodaja, da so še vedno znatni odstotki kadilcev in novi tobačni in nikotinski izdelki velik izziv.

Cigarete pokončale že več kot sto milijonov ljudi

Svetovni dan brez cigarete je zato za kadilce in kadilke lahko tudi dobrodošel test osnovne odgovornosti za zdravje. Zlasti ob podatku, da letno deset odstotkov odraslih po svetu umre zaradi uživanja tobaka. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije je tobak v 20. stoletju povzročil sto milijonov mrtvih, če se bodo sedanji trendi nadaljevali, zlasti v nerazvitem svetu, pa bo v 21. stoletju ugonobil skoraj milijardo ljudi.



Foto: Lightspring/Shutterstock

Če kadim, se ne redim?

Med kadilkami je zelo pogosto slišati, da bi se odrekle cigaretam, če ne bi veljalo, da se potem vsaka zredi. Zakaj je tako, se sprašujejo ameriški znanstveniki in odgovarjajo, da je za povečanje telesne teže kriva sprememba presnove v telesu, saj je ta počasnejša – kadilnikovo telo naj bi med spanjem porabljalo dodatnih sedem do 15 odstotkov energije. Poleg tega cigarete zmanjšujejo apetit, ko opustijo kajenje, pa se kadilke tolažijo z visokokaloričnimi prigrizki.

Ameriški znanstveniki svetujejo tudi, kaj je mogoče storiti, če se odločite dati cigaretam slovo, a ne dvigovati kilogramov: bodite telesno dejavni, kupujte zdravo hrano, za katero si vnaprej naredite seznam in se ga strogo držite, žvečite nesladkane žvečilke, ustvarite si zdrave prehranjevalne navade po svojem okusu, nikoli si ne dovolite, da bi postali zares lačni, tako ne boste pojedli čisto vsega, kar najdete, skrbite za dober spanec, ker slabo spanje nabira kilograme, predvsem pa ne pozabite bdeti nad tem, kaj pijete – zagotovo opustite sladke sadne sokove ter vse, tudi umetno slajene mehurčkaste pijače, te pa nadomestite z mineralno vodo, v katero stisnete okusno sveže sadje, ali pa izberite zeliščne čaje.



Foto: Itakdalee/Shutterstock

Zakaj sploh prenehati?

S kajenjem se tveganje za pljučnega raka poveča od 20- do 30-krat, kronično obstruktivno pljučno bolezen dobi od 15 do 35 odstotkov kadilcev, bolj pa so občutljivi tudi za covid, saj se pri okužbi hitreje pojavijo dihalne težave, ki vodijo v bolnišnico, če pustimo ob strani srčno-žilne in druge nevarne kronične nenalezljive bolezni.

Nam bo uspelo do leta 2040?

V Sloveniji je v medresorskem usklajevanju predlog strategije na področju nadzora nad tobakom, ki vključuje vizijo Slovenije brez tobaka v letu 2040. Kaj to pomeni? Helena Koprivnikar pojasnjuje: »Doseči želimo, da bo takrat pri nas le še največ pet odstotkov prebivalcev, starih 15 let in več, ki bodo uporabljali tobačne in povezane izdelke in druge nikotinske izdelke, ki niso registrirani kot nadomestna nikotinska terapija. To zahteva seveda tudi nove ukrepe nadzora nad tobakom. Številni so že vključeni v predlog strategije za obdobje do leta 2030.« Postreže s podatkom, da so si Irci in Švedi tak cilj postavili do leta 2025, Angleži do 2030, Francozi do 2032, Škoti do 2035, Finci pa želijo do leta 2030 doseči le še pet odstotkov uporabnikov vseh izdelkov z nikotinom. Dan brez nikotina je torej majhen, a pogumen korak stran od cigarete, proti zmanjšanju bremena bolezni in smrti, ki jih povzroča tobak. V Evropi, ki ima le desetino svetovnega prebivalstva, nastaja kar četrtna rakavih obolenj, opozarja sekretarka Slovenske zveze za javno zdravje, okolje in tobačno kontrolo Neža Polh.

BREZPLAČNA POMOČ

Brezplačni svetovalni telefon za pomoč pri opuščanju kajenja **080 27 77** na NIJZ deluje vsak dan **od 7.00 do 10.00** ter **od 17.00 do 20.00**. Na voljo sta tudi aktivno telefonsko svetovanje in osebna podpora pri opuščanju.