

V Sloveniji kadi cigarete manj kot vsak peti odrasli prebivalec

Vsako leto 31. januarja obeležujemo dan brez cigarete, katerega namen je kadilce spodbuditi k opustitvi kajenja. V Sloveniji je po podatkih iz leta 2021 tobak kadil nekaj manj kot vsak peti odrasli prebivalec (18,4 odstotka). Odstotek kadilcev je višji med moškimi kot ženskami. Po besedah **Helene Koprivnikar** z NIJZ so v letu 2021 med odraslimi prebivalci beležili okoli pet odstotkov trenutnih uporabnikov ogrevanih tobačnih izdelkov in približno en odstotek uporabnikov elektronskih cigaret. Uporaba izdelkov z nikotinom je med mladostniki še posebej tvegana. »Nikotin povzroča zasvojenost, mladostniki pa so zelo in bolj kot odrasli dovzetni za razvoj zasvojenosti z nikotinom. Mlajši ko je posameznik ob začetku uporabe nikotina, bolj verjetno bo postal zasvojen in močnejše bo zasvojen,« je pojasnila Koprivnikarjeva.

Vsem kadilcem, ki želijo opustiti kajenje in pri tem potrebujejo pomoč, na NIJZ in ministrstvu svetujejo, da se vključijo v številne programe za opuščanje kajenja, ki so v Sloveniji brezplačno na voljo vsem. Za opuščanje kajenja priporočajo preizkušene, učinkovite in varne vrste pomoči, ne priporočajo pa elektronskih cigaret ali drugih novih tobačnih in nikotinskih izdelkov, ki niso registrirani v te namene. Kot poudarjajo na NIJZ, so se v zadnjih letih v Sloveniji namreč pojavili novi tobačni in nikotinski izdelki, kot so elektronske cigarete, ogrevani tobačni izdelki in nikotinske vrečke, po katerih posegajo predvsem mladostniki in mladi odrasli.

Številne oblike pomoči

Zasvojeni z nikotinom lahko v Sloveniji najdejo več oblik pomoči. Po besedah **Tomaža Čakša** z NIJZ so v okviru zdravstvenih domov tako imenovani Zdravstveno-vzgojni centri in Centri za krepitev zdravja, kjer posebej za to usposobljeni strokovnjaki nudijo podporo tudi pri premagovanju težav pri opuščanju zasvojenosti z nikotinom. Ta pomoč se lahko izvaja kot skupinske delavnice ali individualno svetovanje tudi v smislu spreminjanja načina življenja in vedenja. Kot je dodal Čakš, zdravljenje zajema tudi svetovanje, zlasti osebno in družbeno podporo ter vedenjsko-kognitivno terapijo, in svetovanje za farmakološko zdravljenje.

V okviru NIJZ deluje tudi brezplačna anonimna telefonska številka 080 2777, na katero se lahko obrnejo po pomoč in nasvete tisti, ki bi želeli prenehati kaditi. Na tej telefonski številki lahko vsakdo pridobi potrebne informacije o opuščanju kajenja oz. se dogovori za pomoč preko telefona. Svetovanje za opuščanje je dostopno tudi na internetnem forumu Med.over.net. V lekarnah pa so na voljo različne oblike nikotinskega nadomestnega zdravljenja, ki pomagajo kadilcu k uspešnejši opustitvi kajenja. Na voljo so na primer žvečilke, obliži in inhalatorji. Zdravila na recept posamezniku lahko predpiše osebni zdravnik.

Slovenija v letu 2040 družba brez tobaka?

Kot je pojasnila vodja sektorja za krepitev zdravja in preprečevanje odvisnosti na ministrstvu **Vesna Marinko**, je bila v državi lani sprejeta Strategija za zmanjševanje posledic rabe tobaka Za Slovenijo brez tobaka 2022-2030, ki vključuje dolgoročno vizijo, da bo Slovenija v letu 2040 družba brez tobaka. To pomeni, da delež prebivalcev, starih 15 let in več, ki bo uporabljal tobačne, povezane in druge nikotinske izdelke, ki niso registrirani kot nikotinska nadomestna terapija, ne bo presegal petih odstotkov.

Tudi v zbornici zdravstvene in babiške nege poudarjajo pomen opustitve kajenja. »To je ena najpomembnejših stvari, ki jih lahko kadilec naredi za svoje zdravje. Prej ko preneha, prej se bo njegovo telo začelo zdraviti. Opustitev kajenja prinese številne koristi za zdravje v vsakem starostnem obdobju,« so besede predsednice sekcije medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov

v pulmologiji pri zbornici **Mariane Paule Rezelj** povzeli v sporočilu za javnost. Ob tem je izpostavila tudi pomen preventive, pri kateri je glavni namen preprečiti začetek kajenja predvsem pri mladostnikih.

Iz Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije so sporočili, da bodo v sodelovanju s Slovensko zvezo za javno zdravje, okolje in tobačno kontrolo današnji dan brez cigarete in dan boja proti raku v soboto, 4. februarja, obeležili z akcijo Zamenjaj cigareto za smuti. V okviru akcije bodo v nakupovalnem centru Supernova Maribor med 10. in 16. uro mimoidočim v zameno za cigareto delili smutije. Ob tem pa jim bodo strokovnjaki izmerili pljučno kapaciteto in prisotnost ogljikovega monoksida v izdihanem zraku. »Po navedbah NIJZ tobačni dim vsebuje več kot 7000 različnih kemičnih snovi, okoli 70 jih povzroča raka, na stotine pa jih je škodljivih zdravju, med njimi tudi ogljikov monoksid,« so poudarili.