



SPOROČILO ZA MEDIJE

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

Ljubljana, 29. januar 2021 – Vsako leto 31. januarja obeležujemo dan brez cigarete, ki kadilcem pomeni priložnost za opustitev kajenja. Podatki kažejo, da se razširjenost kajenja v Sloveniji zmanjšuje, vse, ki še kadijo, pa spodbujamo k opustitvi kajenja. Opustitev kajenja prinese številne koristi za zdravje v vsakem starostnem obdobju, v času COVID-19 pa predstavlja dodatne koristi za zdravje. Mnogi posamezniki težko prenehajo s kajenjem, še posebej, če poskušajo nehati sami, brez pomoči. Vsem kadilcem, ki želijo opustiti kajenja, svetujemo, da se vključijo v številne programe za opuščanje kajenja, ki so v Sloveniji brezplačno na voljo.

V Sloveniji smo v zadnjih letih sprejeli širok nabor učinkovitih ukrepov namenjenih preprečevanju začetka kajenja in spodbujanju opuščanju kajenja.

Ukrepi, ki smo jih sprejeli v zadnjih štirih letih, so med drugim popolna prepoved oglaševanja in razstavljanja na mestih prodaje, dovoljenja za prodajo, enotna embalaža, ki je v veljavo stopila v januarju 2020, maja 2020 pa tudi prepoved značilnega okusa mentola v cigaretah in tobaku za zvižanje. *»Ministrstvo za zdravje je do sedaj izdalo približno 6000 dovoljenj za prodajo tobaka, tobačnih in povezanih izdelkov, zaradi kršitev zakonodaje pa je bilo izdanih 25 odločb o 6 mesečni prepovedi prodaje tobaka, tobačnih in povezanih izdelkov«,* je povedala mag. **Vesna Kerstin Petrič, generalna direktorica Direktorata za javno zdravje na Ministrstvu za zdravje.** Poleg zakonskih so na področju nadzora nad tobakom pomembni tudi drugi ukrepi, ki jih na terenu izvajajo nevladne organizacije v sodelovanju s strokovnimi institucijami. Ministrstvo za zdravje redno sofinancira programe, ki so namenjeni različnim ranljivim skupinam prebivalstva za preprečevanje začetka in opuščanje kajenja ter namenja potrebna sredstva za delovanje brezplačne telefonske številke za pomoč pri opuščanju kajenja - 080 2777. *»Širok nabor ukrepov in aktivnosti za preprečevanje začetka in opuščanje kajenja, ki se bodo izvajali tako na nacionalni kot lokalni ravni, je zajet tudi v predlogu desetletne Strategije za zmanjševanje posledic rabe tobaka 2021-2030, ki je v pripravi za sprejem na Vladi Republike Slovenije«* je povedala **Petričeva.**

Zmanjševanje razširjenosti kajenja med mladostniki v Sloveniji beležimo že približno dve desetletji, najnovejši podatki pa kažejo, da se odstotek kadilcev znižuje tudi med odraslimi, predvsem moškimi. *»Nacionalna raziskava o zdravju in zdravstvenem varstvu iz leta 2019 je prva zabeležila ugodne spremembe odstotka kadilcev med moškimi, raziskava Z zdravjem povezan življenjski slog - CINDI 2020 pa kaže, da se je odstotek kadilcev med prebivalci, starimi 25 do 74 let, v Sloveniji s 23 % znižal*

na 20 %. Tudi v tej raziskavi beležimo več ugodnih sprememb v odstotku kadilcev med moškimi,« je navedla **Helena Koprivnikar z Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ)**.

Večina kadilcev želi opustiti kajenje. Mnogi posamezniki zaradi zasvojenosti z nikotinom težko prenehajo s kajenjem, še posebej, če poskušajo to sami, brez pomoči. »V Sloveniji trenutno zaradi epidemije COVID-19 ne potekajo brezplačna individualna svetovanja in skupinski programi za opuščanje kajenja v Zdravstveno-vzgojnih centrih oziroma Centrih za krepitev zdravja. Ta vrsta pomoči bo ponovno vzpostavljena takoj, ko bo to možno, več navodil pa je na voljo na internetni strani: <https://www.skupajzazdravje.si/kategorija/opuscanje-kajenja/>. Na voljo pa so druge vrste pomoči, svetovalni telefon, internetni forum idr,« je pojasnil **dr. Tomaž Čakš z NIJZ**. Na brezplačnem svetovalnem telefonu za opuščanje kajenja **080 27 77** lahko vsakdo pridobi potrebne informacije o opuščanju oziroma se dogovori za pomoč pri opuščanju preko telefona. Telefon deluje vsak dan, tudi med vikendi in prazniki, med 7. in 10. uro ter med 17. in 20. uro. Svetovanje za opuščanje je dostopno tudi na internetu na forumu <https://med.over.net/>. V lekarnah so na voljo različne oblike nikotinskega nadomestnega zdravljenja, ki pomagajo kadilcu k uspešnejši opustitvi kajenja. Na voljo so žvečilke, obliži in inhalatorji; o uporabi teh izdelkov pa vam lahko svetujejo v lekarni. Zdravila na recept vam lahko predpiše vaš osebni zdravnik. Več informacij je na voljo tudi v **gradivih**, dostopnih na povezavah:

<https://www.nijz.si/sl/publikacije/kajenje-skoduje-vasemu-zdravju>

<https://www.nijz.si/sl/publikacije/izzivi-opuscanja-kajenja>

<https://www.nijz.si/sl/publikacije/ne-bom-vec-kadil-ne-bom-vec-kadila>

K brezplačnemu vodenemu skupinskemu opuščanju kajenja ob tej priliki vabi tudi Slovenska zveza za javno zdravje, okolje in tobačno kontrolo (SZOTK). »V FB kampanji "OPUSTI IN ZMAGAJ" bodo vsi udeleženci na isti dan pričeli z vodenim opuščanjem kajenja. Kampanjo bo v zaprti skupini koordiniral moderator, ki bo skrbel za spoštljivo komunikacijo, varoval podatke udeležencev ter skrbel za pozitivno vzdušje, prijateljsko sodelovanje, spodbujanje ter komuniciranje s strokovnjaki, v kampanji bodo namreč sodelovali tudi strokovnjaki s področja opuščanja kajenja in zdravstveni delavci. V kampanji bodo udeleženci prejeli številne informacije in gradiva, na razpolago pa bodo imeli tudi brezplačno telefonsko številko za svetovanje. V kampanjo se lahko vključijo kadilci, ki so uporabniki družbenega omrežja Facebook in želijo opustiti kajenje, vendar sami tega ne zmorejo. V skupino vabimo mlade, odrasle ter starejše in nosečnice,« je povedala **Neža Polh, strokovna sodelavka SZOTK**.

Opuščanje kajenja je še posebej pomembno v času epidemije COVID 19.

»Kajenje je dejavnik tveganja za okužbe na splošno, še posebej za okužbe dihal. Kadilci imajo pogostejše težji potek COVID 19, še posebej so ogroženi bolniki s kronično obstruktivno pljučno boleznijo, ki je posledica kajenja. Zmanjšanje stopnje kajenja lahko vpliva tudi na zmanjšano obremenitev zdravstvenega sistema zaradi drugih stanj, povezanih s kajenjem, ki zahtevajo zdravstveno obravnavo in hospitalizacijo,« sta povedali **doc. dr. Mihaela Zidarn in doc. dr. Saša Kadivec iz Univerzitetne klinike za pljučne bolezni in alergijo Golnik**.

Različni izdelki z nikotinom niso pripomočki za opuščanje kajenja (z izjemo tistih, ki so registrirani za namen opuščanja kajenja, to so žvečilke, obliži, inhalatorji).

»Priporočamo, da kadilci, ki želijo opustiti kajenje, pri tem uporabljajo preizkušene, varne in klinično testirane pripomočke, s strani Agencije za zdravila odobrene nikotinske nadomestke ter zdravila, ki so

na voljo v lekarnah ali jih predpiše zdravnik na recept. Različni izdelki z nikotinom, kot so elektronske cigarete ali novi tobačni izdelki, v katerih se tobak segreva, niso pripomočki za opuščanje kajenja. Zato jih ne priporočamo oziroma jih povsem odsvetujemo, saj vzdržujejo zasvojenost z nikotinom in imajo škodljive učinke na zdravje,« je povedal dr. **Tomaž Čakš z NIJZ**.

Različne novejšje izdelke z nikotinom, kot so elektronske cigarete ali novi tobačni izdelki, v katerih se tobak segreva, uporablja višji odstotek mladoletnikov kot odraslih, njihova uporaba pa večinoma narašča.

»Največji izziv ne predstavljajo več le cigarete. Zaradi intenzivnega ozaveščanja in napredne zakonodaje v Sloveniji se mladostniki vedno bolj zavedajo, kako škodljivo je kajenje in manj posegajo po cigaretah. Tobačna industrija zaradi tega stalno išče nove načine, kako ohraniti svoj dobiček, tudi tako, da v naše okolje prinaša nove nikotinske izdelke, ki ne vsebujejo tobaka, vsebujejo pa močno zasvojljiv nikotin in druge zdravju škodljive kemikalije. Te izdelke pogosto zavajajoče predstavljajo kot zdravju neškodljive, obenem pa jih oblečejo v atraktivno vizualno podobo, ki še dodatno napačno sporoča njihovo »neškodljivost«. Na splošno je v našem okolju informacij o teh novih izdelkih še zelo malo, tako da so tudi mladostniki večkrat napačnega mnenja, da jim uporaba takšnih nikotinskih izdelkov ne more škoditi. V resnici pa njihova redna uporaba pelje v močno odvisnost, zaradi česar posledično obstaja večja verjetnost, da bodo kasneje v življenju posegli tudi po tradicionalnih cigaretah,« je opozorila **Nina Rogelj Pelosa, podpredsednica Mladinske zveze Brez izgovora Slovenija**. S tem, da je eden izmed najpomembnejših izzivov pojavljanje novih nikotinskih izdelkov, se strinja tudi **Katja Čič, strokovna sodelavka Inštituta za zdravje in okolje**, in navaja, »da se preko spletnih platform, ki jih mladi uporabljajo, pogosto širijo lažne informacije o »neškodljivosti« teh izdelkov. Novi nikotinski izdelki predstavljajo vedno večjo nevarnost zaradi svoje zasvojljivosti ter marketinških strategij, po katerih posega tobačna industrija, da te izdelke oglašujejo med mladimi. Mladi ostajajo ranljiva skupina ljudi, ki potrebuje večjo zaščito za izboljšanje stanja na področju rabe tobaka in povezanih izdelkov. Pomembno je tudi razumevanje družbeno-kulturnih vplivov na trende kajenja med mladimi – le s korenitimi spremembami na več nivojih bomo lahko kos pojavu novih nikotinskih izdelkov ter odvisnosti od nikotina, do katere pripelje uporaba teh izdelkov«.

Nikotin ima pomembne škodljive učinke, še posebej med mladimi

Ko govorimo o vplivu nikotina na zdravje, govorimo predvsem o njegovi neposredni vlogi pri povzročanju zasvojenosti. Velikokrat pozabljamo, da je nikotin živčni strup. »V poljedelstvu ga uporabljamo kot insekticid, v veterini za zatiranje parazitov. Smrtna doza za odraslo osebo je 30 – 60 mg, za otroke 10 mg. Akutna zastrupitev z nikotinom povzroča draženje ust in pekoč občutek, slinjenje, slabost in bruhanje, drisko, rano na dvanajstniku, hitro in neredno bitje srca, povišan krvni tlak, povišane vrednosti sladkorja v krvi, več prostih maščobnih kislin v krvi, zmanjšan pretok skozi koronarno žilje zaradi krča tega žilja, pospešeno dihanje in krč bronhialnih mišic, znižano telesno temperaturo, povečano tveganje za strjevanje krvi v žilah in nastanek krvnih strdkov ter nastanek ateroskleroze. Večji odmerki povzročajo tresenje rok, zmanjšano vrednost kisika v krvi, otežkočeno dihanje, mišične krče in v skrajni obliki komo, ki lahko vodi v smrt. Če bodoča mati kadi v času nosečnosti, je veliko tveganje, da se bodo pri otroku kasneje razvile bolezni, kot so debelost, sladkorna bolezen tipa 2, povišan krvni tlak, motnje dihanja,« je povedal dr. **Tomaž Čakš z NIJZ**.

Uporaba izdelkov z nikotinom je posebej zaskrbljujoča tudi med mladostniki. »Nikotin povzroča zasvojenost, zasvoji podobno kot heroin ali kokain. Mladostniki so zelo in bolj kot odrasli dovzetni za

zasvojenost z nikotinom. Mlajši ko je posameznik ob začetku uporabe nikotina, bolj verjetno bo postal zasvojen in bolj bo zasvojen. Nikotin pri mladostnikih poveča tudi tveganje za zasvojenost z drugimi psihoaktivnimi snovmi. Mladostništvo je tudi ključno obdobje za razvoj možganov, ki se razvijajo še do približno 25. leta starosti. Izpostavljenost nikotinu v času intenzivnega razvoja možganov lahko moti razvoj možganskih omrežij, ki nadzorujejo pozornost, učenje in dovezetnost za zasvojenost. Privede lahko do trajnih škodljivih učinkov na kognitivne (miselne) sposobnosti, motenj v delovnem spominu, pozornosti, razpoloženju in zaznavanju zvoka ter zvečane impulzivnosti ali tesnobe.»,« je navedla **Helena Koprivnikar z Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ).**

»Danes vemo več o tem, kako zmanjšati škodo v gospodarstvu in v zdravstvenem sistemu, ki jo povzroča ta smrtonosna epidemija. Za učinkovit nadzor nad uporabo tobaka je potrebna kombinacija ukrepov, ki so opisani v Okvirni konvenciji Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) za nadzor nad tobakom (WHTC FCTC), znano pa je, da zvišanje davkov na tobak zmanjšuje porabo tobaka bolj učinkovito kot kateri koli drug ukrep.

Kako poteka nadzor nad uporabo tobaka v Sloveniji, pozorno spremljajo številne države v evropski regiji in po vsem svetu. Trdna odločenost vseh nacionalnih deležnikov za zaščito politik javnega zdravja pred posegi tobačne industrije je ključnega pomena.

SZO bo še naprej redno zagotavljala tehnično podporo Vladi Republike Slovenije prek Ministrstva za zdravje, pa tudi zdravstvenim delavcem pri spodbujanju in izvajanju ukrepov javnega zdravja, podkrepljenih z dokazi, da bi tako lažje premagovali tobačno epidemijo in bili dober zgled za druge države. V teh prizadevanjih moramo biti enotni,« poudarja dr. **Aiga Rurane, predstavnica in vodja urada SZO v Sloveniji.**

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

