



ÚRAD VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA SLOVENSKEJ REPUBLIKY



Trnavská cesta 52
P.O.BOX 45
826 45 Bratislava

Bratislava, 27. 05. 2021

Odvykanie od tabaku prospieva zdraviu a aj životnému prostrediu (31. máj 2022 - Svetový deň bez tabaku)

Škodlivé zdravotné vplyvy tabaku sú dlhodobo všeobecne známe. Iba malá časť fajčiarov si však uvedomuje, že rozhodnutie užívať tabak škodlivo vplýva aj na životné prostredie.

Nejde len o ohromujúci objem odpadu v podobe ohorkov. Pestovanie tabaku si vyžaduje intenzívne využívanie obmedzených kapacít pôdy a vody a zároveň uvoľňuje škodlivé chemikálie do vodných tokov. Výroba, konzumácia a likvidácia tabakových výrobkov spôsobuje rozsiahle environmentálne problémy.

Čisté životné prostredie je pritom jedným zo základných predpokladov na to, aby ľudia mohli viesť dlhšie, kvalitnejšie a zdravšie životy.

Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) sa preto tentokrát rozhodla v rámci Svetového dňa bez tabaku upriamiť pozornosť najmä na vážne riziká spojené s ohrozením životného prostredia. Heslo kampane pre rok 2022 znie - „Tabak: hrozba pre naše životné prostredie.“



Odpad, odlesňovanie a enormný tlak na ekosystémy

Pestovanie tabaku ohrozuje prírodné zdroje Zeme. Tabakový priemysel má škodlivý vplyv vzhľadom na odlesňovanie, negatívne ovplyvňuje zmenu klímy a produkuje enormné a neustále narastajúce množstvo odpadu.

Pestovanie, výroba a používanie tabaku znečisťuje našu vodu, pôdu, pláže a ulice miest chemikáliami, toxickým odpadom, cigaretovými ohorkami vrátane mikroplastov a tiež odpadom z elektronických cigariet. Tabakový dym sa zároveň podieľa na znečisťovaní ovzdušia, keďže obsahuje tri druhy skleníkových plynov.

WHO zároveň uvádza, že pre pestovanie tabaku sa každý rok zničí približne 3,5 milióna hektárov pôdy. Pestovanie tabaku prispieva k odlesňovaniu, a to najmä v rozvojovom svete.

Odlesňovanie za účelom tabakových plantáží poškodzuje a znehodnocuje pôdu, oslabuje výnosy z pôdy, respektíve schopnosť pôdy podporovať rast akýchkoľvek iných plodín alebo vegetácie. Tabakový dym prispieva k vyššej úrovni znečistenia ovzdušia a obsahuje tri druhy skleníkových plynov.

Pestovanie a užívanie tabaku vzhľadom na uvedené skutočnosti jednoznačne zvyšuje tlak na obmedzené zdroje našej planéty a krehké ekosystémy.

Tabak podľa WHO každoročne zabíja viac ako 8 miliónov ľudí a zároveň ničí naše životné prostredie, čím ďalej poškodzuje ľudské zdravie, a to prostredníctvom pestovania, výroby, distribúcie a spotreby tabakových produktov, ako aj prostredníctvom vyprodukovaného odpadu.

WHO zdôrazňuje, že každá vyfajčená cigareta alebo použitý tabakový výrobok mrhajú vzácnymi zdrojmi, od ktorých závisí nielen ľudská existencia. Prestaňte fajčiť pre svoje zdravie a zdravie našej planéty.

Vplyv užívania tabaku na zdravie spotrebiteľov a ich okolie

Užívanie tabakových a súvisiacich výrobkov je spojené so značnou sociálnou a ekonomickou záťažou. Fajčenie zvyšuje riziko kardiovaskulárnych ochorení, ochorení dýchacích ciest, rakoviny, cukrovky, hypertenzie a ďalších.

Fajčenie tabaku vo vnútorných priestoroch je hlavným zdrojom znečistenia ovzdušia v interiéroch, pretože uvoľňuje do prostredia toxické látky. Tým stúpa aj riziko, že dymu budú vystavení aj nefajčiari - vrátane detí, mládeže a chronicky chorých osôb. Pasívne fajčenie je podľa WHO okrem kardiovaskulárnych a respiračných ochorení každoročne zodpovedné za predčasné úmrtie u [1,2 milióna ľudí na celom svete](#).

Odhadované celkové globálne ekonomické náklady na fajčenie z výdavkov na zdravotnú starostlivosť a straty produktivity predstavujú 1,8 % svetového ročného hrubého domáceho produktu (HDP). Približne 40 % týchto ekonomických nákladov znášajú rozvojové krajiny (zdroj: [BMJ Tobacco Control, 2018](#)).

Ponúkame vám pomoc aj cez Poradne na odvykanie od fajčenia

Linka pomoci na odvykanie od fajčenia na Slovensku funguje od roku 2016. Na telefónnom čísle 0908 222 722 sa môžu o možnostiach poradenstva každý pracovný deň v čase od 8:00 do 15:00 informovať ľudia, ktorí majú záujem prestať fajčiť. Odborníci z 36 regionálnych úradov verejného zdravotníctva im na tejto linke poskytnú rady a pomoc súvisiace s možnosťami odvykania.

Od začiatku pôsobenia linky poskytli odborní pracovníci úradov verejného zdravotníctva pomoc takmer 6012 volajúcim. Linku pomoci počas roka 2021 kontaktovali viac muži (76,81 %) ako ženy, priemerný vek volajúcich bol 36 rokov. Najmladší volajúci mal 10 rokov a najstarší fajčiar 85 rokov.

Nedará sa vám prestať fajčiť? - Navštívte osobne našu poradňu

Záujemcom sú k dispozícii aj poradne na odvykanie od fajčenia zriadené pri vybraných regionálnych úradoch verejného zdravotníctva.

„Pandémia ochorenia COVID-19 neumožňovala v posledných dvoch rokoch poskytovanie týchto služieb v plnom rozsahu, **aktuálne je však možnosť kontaktovať poradne neobmedzená**,” priblížila **Mgr. Timea Záluszká** z Odboru podpory zdravia a výchovy k zdraviu ÚVZ SR.

Každý záujemca dostane bezplatné odborné poradenstvo týkajúce sa odvykania od fajčenia metódou náhleho alebo postupného odvykania, naši odborní pracovníci uskutočňujú aj vyšetrenia smokerlyzerom či spirometriu. Poradenská činnosť je v rámci sektoru verejného zdravia dôležitým nástrojom na znižovanie počtu fajčiarov.

Kontakty na poradne zdravia: [Poradne zdravia \(uvzsr.sk\)](http://uvzsr.sk)

8 praktických rád ako sa zbaviť závislosti

Približne 85 % fajčiarov trpí silnou závislosťou od nikotínu. Môže trvať aj niekoľko mesiacov či rokov, kým sa jej fajčiar úplne zbaví. Ako na to? Tieto rady vám môžu pomôcť:

1. **Nájdite svoj osobný závažný dôvod** – základom je nájsť svoj skutočný osobný dôvod, pre ktorý budete chcieť uskutočniť zmenu vo svojom živote. Dôvodov môže byť hneď niekoľko (zlepšenie zdravia, zníženie ekonomických nákladov spojených s výdavkami na fajčenie, zmena postojov – túžba byť lepším vzorom pre svoje okolie).
2. **Zistite si možnosti v súvislosti s odvykaním** – je dobré byť pripravený na to, že odvykanie je zložitý proces, pri ktorom sa organizmus bráni nedostatočnému prísunu nikotínu. Okrem rôznych voľnopredajných farmakologických pomôcok (náplaste, žuvačky, spreje, a podobne) môže pomôcť psychoterapia či meditácia. Nie je hanbou vyhľadať odbornú pomoc, ak vám proces odvykania spôsobuje ťažkosti.
3. **Rozprávajte sa s blízkymi** – rodina a okolie môže byť v procese odvykania podpornou zložkou, nebráňte sa rozhovoru s blízkymi o svojom probléme.
4. **Naučte sa relaxovať** – na začiatku odvykania je dobré tento proces začať v období, kedy neprežívate zložité životné situácie, ale máte pokojnejší režim. Mnoho fajčiarov tvrdí, že im cigareta pomáha zvládať stresové situácie. Zmeňte tento postoj a namiesto cigarety začnite športovať, chodiť na prechádzky, alebo inak relaxovať. Dôležité je nájsť iný spôsob, ktorý vám prinesie uvoľnenie. Pomôcť môže aj relaxačná hudba alebo masáž.
5. **Vyhýbajte sa „spúšťačom“** – mnohí fajčiari za takéto spúšťače považujú napríklad pitie kávy alebo posedenie pri pohárik. Ak ste boli zvyknutí na takéto rituály, viete ich nahradiť napríklad prechádzkou, cvičením, telefonátom priateľom.
6. **Urobte poriadok v domácnosti** – ak ste fajčili v interiéri, vyperte záclony, vyčistite koberce. Popolníky nahraďte osviežovačmi vzduchu alebo aromalampami.
7. **Nenechajte sa odradiť neúspechom** – pokiaľ na svojej ceste zlyháte a znovu si v slabej chvíľke zapálite, nenechajte sa odradiť týmto zážitkom. Radšej sa zamyslite nad tým, čo vás viedlo k tomu, že ste pocítili nutkanie. Treba sa poučiť z tejto situácie a vyhýbať sa negatívnym emóciám zo zlyhania. Skúšať môžete znova a znova.
8. **Začnite sa hýbať** – telesná aktivita zlepšuje náladu aj fyzickú kondíciu. Pomáha zmierňovať abstinenčné príznaky. Ak trpíte bez cigariet hladom a zvyšujete svoj kalorický príjem, cvičenie vám pomôže spaľovať nadbytočne prijímané kalórie.

**Odbor podpory zdravia a výchovy k zdraviu Úradu verejného zdravotníctva SR
a regionálne úrady verejného zdravotníctva SR**