

SVETOVNI DAN BOJA PROTI KAJENJU – 31. 1.



Veronika Batagelj

ZAKAJ SPLOH ZAČNEMO KADITI?

- Kaditi začnejo večinoma najstniki.
- Za kajenje se kadilec odloči zaradi več razlogov, eni najbolj pogostih so: osebna stiska, značilnosti vrstnikov ter družine, precenjevanje kajenja med vrstniki ter marketinške aktivnosti tobačnega dima.



KATERE SO SESTAVINE CIGARET TOBAČNEGA DIMA?

- Tobačni dim vsebuje preko 7 tisoč kemičnih snovi na stotine je strupenih, saj 70 pa jih povzroča raka.
- Katran – rakotvorno
- Ogljikov monoksid
- Nikotin, ki zasvoji
- Polonij – rakotvoren radioaktiven element
- Cianid – smrtonosen strup
- Arzenik – sestavina iz podganjega strupa
- Amonijak – sestavina, ki jo imajo tudi gospodinjska čistila...



KAKO KAJENJE VPLIVA NA TELO?

Kajenje škoduje praktično vsakemu organu človeškega telesa. Škoduje zdravju skozi celotno življenje. Povzroča številne vrste raka, bolezni srca in ožilja ...

Te bolezni se razvijejo več let ali desetletji po začetku kajenja, ampak dejstvo je, da kajenje lahko škoduje zdravju že kmalu po njegovem začetku.

- Zmanjšuje telesno zmogljivost,
- Vpliva na pospešeno staranje kože, ter okužbe dihal...



KAJENJE V NOSEČNOSTI

- Škoduje zdravju še nerojenega otroka in lahko povzroči prezgodni porod, nenadno smrt dojenčka, zajčjo ustnico in pa tudi nizko porodno težo.



V Sloveniji ugotavljamo, da kadi vsaka 10 nosečnica, kar pomeni, da je vsako leto tobačnemu dimu izpostavljenih več kot 2000 še nerojenih otrok.

PASIVNO KAJENJE

- V prostoru, kjer kadijo kadilci, kadijo skupaj z njimi tudi vsi nekadilci, saj vdihavajo tobačni dim. Ko so odrasli ali otroci izpostavljeni tobačnemu dimu, to imenujemo pasivno kajenje, izpostavljenost tobačnemu dimu iz okolja ali tudi neprostovoljno kajenje.
- Pasivno kajenje škoduje tvojemu zdravju!
- Ob izpostavljenosti tobačnemu dimu se lahko pojavi vdraženost oči, nosu, grla, glavobol in slabost.
- Ob dolgotrajni izpostavljenosti tobačnemu dimu se pojavijo resne in nevarne posledice za zdravje, podobne škodljivim učinkom kajenja pri kadilcih.



KAKO PRENEHATI KADITI?

- Večina kadilcev poroča, da si želi nehati kaditi; mnogi so že poskusili, zelo redkim je uspelo prvič. Pri kadilcu, ki se odloči za prenehanje kajenja brez strokovne pomoči, je manj kot 5-odstotna verjetnost, da mu to trajno uspe.
- Udeležite se zdravstveno-vzgojnih delavnic »**DA, OPUŠČAM KAJENJE**«, ki se izvajajo v vašem zdravstvenem domu ali poišči nasvet za pomoč pri opuščanju kajenja na brezplačnem telefonu **080 27 77**, vsak delovnik od 17. do 20. ure razen ob praznikih



KAJENJE UBIJA, REŠIMO SEBE IN DRUGE!

**Kajenje
ubija.**

