

Prevenca látkových závislostí

Fajčenie



Fajčenie je vdychovanie a vydychovanie dymu z tlejúceho tabaku, ktoré má znaky naučeného chovania s fyzickými, psychickými a spoločenskými zážitkami. Na fajčenie a na nikotín, látku obsiahnutú v dyme z cigariet, vzniká u ľudí závislosť. Najrozšírenejší spôsob fajčenia v súčasnosti je fajčenie cigariet.

Trocha histórie

Európa sa s tabakom začala zoznamovať až po objavení Ameriky, vďaka Krištofovi Kolumbovi. Pôvodne bol tabak súčasťou náboženských obradov a rituálov, pričom jeho história siaha až do doby 6000 rokov pred n.l. Krištof Kolumbus pozoroval pôvodných obyvateľov, ako tabak fajčia zabalený do tabakového listu alebo pomocou trubičiek nazývaných "Tobago". Počas nasledujúcich rokov námorníci a diplomati rozšírili fajky a cigary po celej Európe.

Postupne prešlo fajčenie tabaku **najrôznejšími zákazmi**. Napríklad v Rusku boli za fajčenie také tresty ako odseknutie nosa alebo rozseknutie hornej pery tak, aby už postihnutý nemohol nikdy fajčiť. Napriek tomu sa postupom času stalo fajčenie jedným z najzávažnejších celospoločenských zdravotníckych problémov.

Aké škodliviny obsahuje tabakový dym

Tabakový dym je komplexom viac ako 4000 škodlivých látok. Z nich najškodlivejšie sú dokázané **karcinogény**, ktorých je až 43 druhov. Ďalších 60 druhov predstavujú **suspektné** (podozrivé) **karcinogény**, **prekurzory** (**východisková látka**) **karcinogénov**, látky spôsobujúce mutácie a v tabakovom dyme sú zastúpené aj **alergény** a **toxické látky**.

Najzaujímavejšou zložkou tabakového dymu je **nikotín**. Menšie dávky nikotínu zlepšujú sústredenie, väčšie dávky skôr upokojenie, ale účinky sú individuálne. Najhoršia je návykovosť nikotínu, ktorá spôsobuje, že fajčenie sa postupne stáva drogou. Účinky nikotínu na organizmus sú jemné, ale okamžité a dávka tejto drogy je kedykoľvek dostupná. Nikotín je v súčasnosti legálnou psychoaktívnou látkou, ktorá je vysoko návyková s návykovým potenciálom porovnateľným s tvrdými drogami. Návykové pôsobenie nikotínu je spojené s jeho schopnosťou spustiť uvoľňovanie dopamínu, ktorý vyvoláva príjemné pocity. Na svete neexistuje iná droga, ktorú by bolo možné tak často a beztrestne používať.

Fakty o fajčení

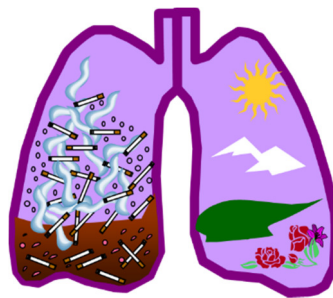
- ▶ na následky fajčenia ročne umierajú 3 milióny osôb
- ▶ v priemere každých 10 sekúnd vyhasína na zemeguli jeden ľudský život následkom fajčenia
- ▶ vďaka svojej zhubnej záľube stráca priemerný fajčiar 8 rokov svojho života v porovnaní s nefajčiarom
- ▶ rizikový fajčiar, ktorý svojej fajčiarskej vášni podľahne, stráca až 25 rokov očakávanej dĺžky života

Pri súčasnom stúpajúcom trende spotreby cigariet môžeme za 20 rokov očakávať až 10 miliónov úmrtí zapríčinených fajčením ročne. Pre porovnanie, rovnaký počet osôb zahynul v priebehu 1. svetovej vojny.

Aktívne fajčenie

Aktívne fajčenie sa podieľa na vzniku viac ako 24 chorôb, ktoré môžeme rozdeliť do 3 skupín. Spôsobuje:

- ▶ 75% chronických pľúcnych chorôb, z ktorých najčastejšie je Chronická obštrukčná choroba pľúc (CHOCHP)
- ▶ 30% nádorových chorôb s najvýraznejším podielom rakoviny pľúc (90%), ale aj nádorových chorôb pankreasu, hrubého čreva, konečníka, pečene, močového mechúra, úst, hrtanu, pažeráku, žalúdka a dokonca aj prsníka a čípku maternice a penisu
- ▶ 20% kardiovaskulárnych chorôb, z ktorých najvýznamnejšie sú ischemická choroba srdca, ateroskleróza a ischemiaiev dolných končatín



Pasívne fajčenie

Pasívne fajčenie okrem výrazného subjektívneho diskomfortu – nepríjemný čuchový vnem, dráždenie slizníc, bolesti hlavy, prejavy bronchiálnej hyperaktivity – prispieva na vznik chorôb uvedených pri aktívnom fajčení.

Najhroznejšie sú účinky na plod fajčiacej matky, ktoré vedú k redukcii pôrodnej váhy a k následkom na ďalší rozvoj bezbranného dieťaťa. Majú príčinnú súvislosť so syndrómom náhleho úmrtia dojčiat, s redukciou pľúcnych funkcií u detí, so zvýšeným výskytom zápalov horných a dolných dýchacích ciest, stredného ucha a recidív prieduškovvej astmy.

V súvislosti so srdcovo-cievnyimi chorobami je významnou škodlivinou oxid uhoľnatý (CO). Fajčiari majú až o 10% svojho hemoglobínu znehodnoteného vo forme karboxyhemoglobínu (COHb). Následkom je znížená schopnosť transportu kyslíka krvou, znížená schopnosť srdcového svalu využiť kyslík, väčší rozsah ischemického postihnutia. Nepomáhajú ani rôzne vylepšenia tabakových firiem. Cigarety s nižším obsahom dechtu môžu znížiť riziko pľúcnych chorôb, ale riziko srdcovo-pľúcnych chorôb vďaka prítomnosti CO v dyme zostáva.

Je fajčenie zlovykom alebo závislosťou?

Fajčenie je naučené automatické správanie, ktoré si fajčiar nacvičuje niekoľko mesiacov až rokov. Zo začiatku mu možno nespôsobuje veľa potešenia, ale na negatívne účinky fajčenia – ako sú nauzea (nevoľnosť) a gastrointestinálne (žalúdočné) ťažkosti – vzniká veľmi skoro tolerancia. Vtedy fajčenie prestáva byť zlovykom, porovnateľné s ohryzovaním nechťov.

Prečo siahame po cigarete?

Väčšina fajčiarov fajčí hlavne v spoločnosti a s určitými ľuďmi. Dôležitú úlohu hrá rituál ponúkania cigarety, jej zapalovanie a spoločné fajčenie. Pri opakujúcich sa príležitostiach a situáciách, kedy fajčiar siaha po cigarete sa nenápadne vyvíja psychická závislosť.

Typická je cigareta pri káve, po jedle alebo po niečom príjemnom. U niekoho je fajčenie podmienkou sústredenia.

Abstinenčné príznaky u fajčiara

- neschopnosť koncentrácie
- neschopnosť odpočívať
- depresia
- podráždenosť až agresivita
- nutkavá túžba po cigarete
- zvýšená chuť k jedlu
- budenie v priebehu noci
- bolesti hlavy

Ako prestať fajčiť

- stanoviť deň D
- večer pred dňom D odstrániť všetko, čo súvisí s fajčením
- pripraviť sa na prekonanie situácií, pri ktorých sa fajčí
- požiadať, aby v jeho prítomnosti nikto nefajčil
- zmeniť stereotyp dňa, zvýšiť telesnú aktivitu
- nájsť niekoho, kto vás bude podporovať

Prečo prestať fajčiť

- Ak dofajčíte poslednú cigaretu už po 20 minútach sa budete cítiť lepšie – krvný tlak, pulz, teplota rúk a nôh sa vrátia do normálu
- Po 8 hodinách hladina CO v krvi klesne, vráti sa normálna hladina kyslíka
- Po 24 hodinách znižuje sa pravdepodobnosť infarktu
- Po 48 nervové zakončenia začínajú opäť rásť, zlepšuje sa chuť a čuch, lepšie sa chodí
- Po 2 týždňoch sa zlepšuje krvný obeh, funkcie pľúc sa zlepšia o 30%
- Po 1-9 mesiacoch ustúpi kašeľ, únava, dýchavičnosť, uvoľnia sa dutiny, v pľúchach opäť začnú rásť riasy, ktoré znížia riziko infekcie a vyčistia sa pľúča
- Po 10 rokoch nefajčenia je riziko rakoviny u fajčiarov a nefajčiarov približne rovnaké



Zdroj: časopis Psychiatria
Prof. MUDR. Peter Krištúfek, CsC.

Spracovala: PhDr. Jana Lutašová-Hušíáková, sociálny pedagóg