



ALI RAZMIŠLJATE O OPUŠČANJU KAJENJA?

Kajenje je eden izmed javnozdravstvenih problemov, ki se jih da preprečiti. Vpliva tako rekoč na vse organe v človeškem telesu in je na prvem mestu med vzroki umrljivosti in obolevnosti. Kajenje je potrjeno povezano z razvojem številnih bolezni in zdravstvenih težav, predvsem **rakavih obolenj** (ne samo pljučnega raka, tudi raka grla, žrela, požiralnika, želodca, pri ženskah raka materničnega vratu...), **bolezni srca in ožilja** (koronarna srčna bolezen, srčni infarkt, možganska kap, ateroskleroza,...) ter **dihal** (stalno vnetje dihalnih poti, kronični bronhitis, emfizem,...). V Sloveniji je med dejavniki tveganja kajenje tobaka najpomembnejši preprečljivi dejavnik tveganja za smrt ter za izgubljena zdrava leta življenja zaradi prezgodnje smrti in slabše zmogljivosti. V Sloveniji kadi približno četrtnina prebivalstva.

Kajenje je razvada, ki si jo mnogi kadilci ne predstavljajo prekiniti oz opustiti. Močna želja po cigareti vodi človeka v dolgotrajno odvisnost, ki jo povzroča predvsem nikotin, kot najpomembnejša sestavina cigarete. Vendar pa je poleg nikotina v tobačnem dimu še veliko ostalih zdravju nevarnih strupenih snovi kot npr. aceton, amoniak, arzen, butan, ogljikov monoksid, formaldehid, svinec, cianovodik, metanol,...ki jih v družbi kadilcev neprostoovoljno vdihavajo tudi nekadilci – tu govorimo o **pasivnem kajenju**.



ALI STE VEDELI

da kajenje povečuje občutke stresa?

Čeprav kadilci pravijo, da jih cigareta pomirja, pa telo kadilcev nikakor ni tako sproščeno, kot telo nekadilcev. Kadilci namreč poleg običajnega stresa doživljajo še stres zaradi odtegnitvenih simptomov, ki se pojavijo kot posledice znižane ravni nikotina v krvi. S kajenjem kadilec torej le začasno »pomiri« t.i. »abstinenčno krizo«.



NEKAJ PRIPOROČIL ZA OPUŠČANJE KAJENJA:

1. Določite si datum, ko boste prenehali s kajenjem. Od takrat nobene cigarete več!
2. Svojim najbližjim, prijateljem in sodelavcem povejte, da boste prenehali kaditi. Naj vam bodo pri tem v oporo.
3. Pri svojem izbranem zdravniku povprašajte po **delavnicah za opuščanje kajenja**.
4. Razmišljajte pozitivno: vsak dan brez cigarete je vaš uspeh! Na svojo odločitev bodite ponosni.
5. Uživate dovolj tekočine.
6. Čim več se gibajte. Gibanje koristi vaši kondiciji in vas sprošča.
7. Prehranjujte se zdravo, saj se ob opustitvi kajenja navadno poveča tudi vaš bazalni metabolizem.
8. Izogibajte se krajem, ki vas spominjajo na kajenje (npr. gostinski lokali, trgovina, kjer ste kupovali cigarete).
9. Spremenite svoje navade in presenetite samega sebe - počnite nekaj popolnoma novega.
10. Odpovejte se »občasni cigareti«.
11. Nagradite se za svoj uspeh – izpolnite si svoje drobne želje!