

31. januar, svetovni dan brez cigarete

<https://otroski.rtv slo.si/infodrom/prispevek/2203>

Vsako leto 31. januarja po vsem svetu obeležujemo dan brez cigarete, ki kadilcem pomeni priložnost za opustitev kajenja. Opustitev kajenja prinese številne koristi za zdravje v vsakem starostnem obdobju.

Kadilci imajo večje tveganje za številne bolezni

V Univerzitetni kliniki za pljučne bolezni in alergijo Golnik (Klinika Golnik) zdravijo bolnike z različnimi pljučnimi in drugimi obolenji, na razvoj katerih lahko pomembno vpliva tudi kajenje. »Znano je, da imajo kadilci v primerjavi z nekadilci skoraj 23-krat večje tveganje za to, da umrejo zaradi posledic pljučnega raka, 25-krat večje tveganje za smrt zaradi kronične obstruktivne pljučne bolezni, dvakrat večje tveganje za smrtni izid zaradi pljučnice, gripe in tuberkuloze ter ostalih pljučnih bolezni,« je opozorila **Saša Kladivec s Klinike Golnik**.

Zaskrbljujoča pa je uporaba elektronskih cigaret med otroki, mladostniki in mladimi odraslimi, saj ima vnos nikotina v tem starostnem obdobju trajne škodljive učinke na razvijajoče se možgane in lahko privede do zasvojenosti. Med mladostniki je delež uporabnikov višji kot med odraslimi – elektronske cigarete uporablja manj kot 1 % odraslih in kar 12 % anketiranih 17-letnikov kažejo podatki NIJZ.

Pasivno kajenje


Kadilci pogosto pozabljajo na svet okrog njih, saj z njimi vdihavajo tobačni dim tudi nekadilci. Temu rečemo pasivno kajenje. Dokazano je, da je dolgotrajna izpostavljenost cigaretnemu dimu škodljiva. Še posebej ranljiva skupina med njimi so dojenčki, majhni otroci in nosečnice. V Sloveniji je proti pasivnemu kajenju veliko že pripomogla zakonska prepoved kajenja v zaprtih delovnih in javnih prostorih. Pri otrocih, ki so izpostavljeni tobačnemu dimu so namreč pogostejši bronhitis, astme in pljučnice.


Dan brez kajenja naj postane življenje brez kajenja, saj kajenje škoduje našemu in vašemu zdravju.




31. januar – Mednarodni dan brez cigarete




 - prihranek denarja


 - bolj izostren voh in okus


 - boljša telesna zmogljivost

 - svež vonj kože, las, svež dah iz ust


 - lepša in bolj zdrava koža

Zakaj NEkajenje koristi?


 - manjša nevarnost požarov

 - beli zobje, zdrave zlesni

 - ohranjanje okolja

 - manj obiskov pri zdravniku

 - ni kašlja in povečanega izločanja sluzi

 - zmanjšana možnost za razvoj motenj erekcije