

# 31. januar – Svetovni dan boja proti kajenju

Pripravila: Nataša Režek Donev, urednica spletne strani Evedez.si

**Po ocenah SZO vsako leto umre več kot 6 000 000 ljudi neposredno zaradi posledic kajenja in kar 890 000 zaradi posledic pasivnega kajenja.**

**Polovica teh ljudi je starih med 35 in 69 let.**

Slovenska zveza za javno zdravje, okolje in tobačno kontrolo je na svojih spletnih straneh zapisala: »Raba tobaka je eden vodilnih preprečljivih vzrokov za nastanek številnih bolezni, ki poslabšajo kakovost življenja, vodijo v invalidnost in povzročajo prezgodnjo smrt. Bolezni, ki jih povzroča uporaba tobaka, zahtevajo visok davek za zdravje in blagostanje posameznikov in njihovih družin, za zdravstveni sistem in celotno družbo ter ubijejo več Evropejcev kot katerikoli drug preprečljiv dejavnik. Pri uporabi tobaka obstajajo velike neenakosti med državami in različnimi družbenimi skupinami znotraj njih.«

Z Ašgabadsko deklaracijo so se članice evropske regije SZO (Svetovne zdravstvene organizacije) leta 2013 zavezale, da bodo okrepile svoja prizadevanja za popolno izvajanje **Okvirne konvencije SZO o nadzoru nad tobakom** in da si bodo prizadevale za evropsko regijo brez tobaka.

1. načelo te konvencije pravi: **Vsakogar je treba seznaniti s posledicami, ki jih imata uporaba tobaka in izpostavljenost tobačnemu dimu na zdravje**, s tem, da tobak povzroča odvisnost in ogroža življenje, in zato na ustrezni vladni ravni predvideti učinkovite

zakonske, izvršilne, upravne in druge ukrepe za zaščito vsakogar pred tobačnim dimom.

## Dejstva:

1. Tobačni dim vsebuje **7534 različnih kemijskih spojin**, katerih delovanje je zelo škodljivo in nevarno. Okrog **70 spojin je dokazano rakotvornih**. Nekatere od teh spojin povzročajo odvisnost.
2. Kajenje ubije več ljudi kot jih umre v prometnih nesrečah, zaradi prekomernega uživanja alkohola, umorov, samomorov, požarov, uživanja prepovedanih drog in zaradi AIDSa skupaj. Zavedati se moramo dejstva, da kajenje cigaret škoduje skoraj vsem organom v našem telesu, povzroča številne bolezni in na splošno zmanjšuje zdravje kadilcev.
3. Dokazano je, da tobačni dim **povzroča vsaj 28 bolezni** ter pogosto poslabšuje stanje pri nekaterih drugih boleznih.
  - V Sloveniji **vsak dan** zaradi bolezni, ki so posledica kajenja tobaka, **umre 10 oseb**.
  - Vsaka peta smrt zaradi raka v Sloveniji je posledica raka pljuč, ta pa je v 90 % povezan s kajenjem.
  - Pandemija kajenja predstavlja globalni javnozdravstveni in gospodarski problem. Okoli 5 % slovenskega BDP predstavljajo stroški zdravljenja bolezni, zmanjšanja produktivnosti in prezgodnje umrljivosti zaradi kajenja.
  - **Kadi vsak četrti Slovenec, star 15–64 let.**
  - Kaditi začnejo mladostniki in mladi odrasli (do 25. leta starosti).
  - Kajenje pomembno prispeva k socialno-ekonomskim neenakostim v zdravju.

4. V primerjavi z nekadilci, pri kadilcih kajenje:

- povečuje rizik za nastanek koronarnih srčnih obolenj in možganske kapi za 2 – 4-krat
- povečuje rizik nastanka pljučnega raka 23-krat pogosteje pri moških in od 12 do 13-krat hitreje pri ženskah
- povečuje rizik umiranja zaradi KOPB (kronične obstruktivne bolezni pljuč) za 12 do 13-krat
- pri kadilcih, starih med 30 in 40 let, je možnost, da bodo doživeli srčni infarkt, 5-krat večja kot pri enako starih nekadilcih.

5. Tobačni dim škodljivo deluje tudi na nekadilce, ki so izpostavljeni **pasivnemu kajenju** z vdihovanjem tobačnega dima. Tako je pri teh osebah dokazano, da je pogostost obolevanja zaradi koronarnih bolezni večja za 25 % , rizik nastanka pljučnega raka pa se poveča za 20-30 %. **Žalostno je, da so med pasivnimi kadilci tudi otroci!**

6. Dejstvo je, da odvisnost od tobaka ne nastane čez noč temveč postopno, zato naj tudi odvajanje poteka tako, da se odvisnik počasi navaja na novo življenje brez tobaka. Opustitev kajenja zmanjša tveganje za bolezni, povezane s kajenjem, in lahko v vaše življenje doda leta.

**Kajenje  
ubija.**



Ali veš?

- da so **opozorila na škatlicah cigaret** prisotna v tobačnem prostoru že vrsto let in sicer so opozorilne nalepke uvedli na Islandiji že leta 1969? Opozorilnim nalepkam na embalažah tobačna industrija seveda močno nasprotuje.
- da morajo vsi tobačni izdelki, ki se prodajajo v Evropski uniji (EU), v skladu z zakonom iz leta 2014, opozoriti na škodljive posledice kajenja, tako da so embalaže opremljene z besedilom in fotografijo?
- da so bila najnovejša zdravstvena opozorila na embalaži, ki vključujejo tudi slikovna opozorila, uvedena leta 2017 na podlagi Zakona o omejevanju uporabe tobačnih in povezanih izdelkov?

- da zdravstvena opozorila na embalažah cigaret v EU izhajajo iz **knjižnice slik** Evropske komisije? Vse fotografije so javno dostopne in enake za vse znamke cigaret.
- da morajo biti vsa zdravstvena opozorila na zavojčku in zunanji embalaži ob dajanju tobačnega izdelka na trg natisnjena tako, da jih ni mogoče odstraniti ali izbrisati? Poleg tega morajo biti vidna v celoti in ne smejo biti prekrita ali prekinjena z davčnimi žigi, oznakami cene, varnostnimi elementi, ovoji, embalažami, škatlicami ali drugimi predmeti. Po odpiranju zavojčkov morajo ostati nepoškodovana, razen pri zavojčkih s pokrovčki, pri katerih se pri odpiranju zdravstvena opozorila lahko prelomijo, vendar le tako, da se zagotovi grafična celovitost in vidnost besedila, fotografij in podatkov o opuščanju kajenja.

Oglejte si video [tukaj](#).

