

MEDZINÁRODNÝ DEŇ BEZ FAJČENIA - 20. NOVEMBER 2025



Fajčenie (tabakizmus) je dnes najrozšírenejšou toxikomániou prirovnávanou k novodobej pandémii, ktorá si každoročne vyžiada milióny ľudských obetí.

Cigareta je zdravotným, psychickým, sociálno - kultúrnym a v konečnom dôsledku medicínskym problémom, pretože tabakizmus je najsilnejšou závislosťou, ktorej škodlivé následky sú v spoločnosti trestuhodne podceňované.



Čo obsahuje cigaretový dym?

Cigaretový dym vzniká nedokonalým spaľovaním tabaku v cigarete. Predstavuje vlastne koncentrovaný aerosól, v ktorom sú v plynnom prostredí rozptýlené pevné a kvapalné častice. Obsahuje viac ako 4000 chemických látok, medzi ktorými sú aktívne antigénne (vyvolávajúce tvorbu protilátok), cytotoxické (jedovaté pre bunky), mutagénne (spôsobujúce mutácie buniek) a karcinogénne (rakovinotvorné) látky.

ŠKODLIVOSŤ FAJČENIA. ČO SPÔSOBUJÚ CIGARETY?

- **Srdcovo-cievne ochorenia** - infarkt, mŕtvica.
- **Rakovina** - ústnej dutiny, pažeráka, pľúc.
- **Zhoršenie funkcií imunitného systému.**
- **Zažívacie problémy** - vredové choroby, poškodenie sliznice žalúdka.
- **Choroby dýchacieho systému** - astma, chronický zápal priedušiek.
- **Zhoršenie stavu pokožky** - nadmerné vysušenie, tvorba vrások.
 - **Ohrozenie zdravia plodu u tehotných fajčiarok.**
- **Ohrozovanie okolia** - najmä deti sú ohrozované pasívnym fajčením.
 - **Zažltnutie kože prstov.**
- **Zápach z úst a celkový fajčiarsky zápach.**



Intenzita škodlivých účinkov fajčenia závisí

Od počtu vyfajčených cigariet za deň, od dĺžky fajčenia a veku začatia fajčenia, od hĺbky inhalácie dymu a od jeho fyzikálnych a chemických vlastností. Od potenciálnych faktorov pracovného a životného prostredia, od klimatických vplyvov, sociálno - ekonomických podmienok a životného štýlu (alkoholizmus, hazardné hry, iné drogy). Od endogénnych faktorov organizmu (genetické faktory, imunitný systém, pohlavie, vek).

Aká je najefektívnejšia prevencia?

Najpodstatnejším preventívnym opatrením u nefajčiarov a u fajčiarov je **odstránenie tabakového dymu z prostredia**. Približne u polovice všetkých fajčiarov dochádza k postihnutiu dýchacích ciest a k zhoršeniu ich priechodnosti.

AK SA PÝTATE AKO PRESTAŤ FAJČIŤ, ODPOVEĎOU JE, ŽE O TOM MUSÍTE BYŤ ROZHODNUTÍ. **SAMI MUSÍTE VEDIEŤ, ŽE CHCETE PRESTAŤ.** TO ZNAMENÁ, ŽE VÁS K TOMU NESMIE DONÚTIŤ NIK INÝ. NAJŤAŽŠIE JE ZAČAŤ.