

Prečo má fajčenie negatívny vplyv na srdce?

- Tabakový dym obsahuje veľké množstvo jedov, ktoré môžu poškodiť srdce a cievy.
- Nikotín - návykový jed, zrýchľujúci srdečný pulz a spôsobujúci dočasné zvýšenie krvného tlaku. Zvyšuje súčasne aj riziko tvorby krvných zrazenín.
- Kyslíčnik uhoľnatý - jedovatý plyn, vznikajúci pri spaľovaní tabaku. Vdychovanie kyslíčnika uhoľnatého výrazne znižuje množstvo kyslíka, ktoré je krv schopná dodávať do srdca a do celého tela.

Pokiaľ teda človek fajčí, musí sa jeho srdce ďaleko viac namáhať a zároveň sa pritom menej okysličuje.

Aké riziká hrozia fajčiarom?

Fajčenie podstatne zvyšuje riziko výskytu srdcových chorôb, rakoviny pľúc a mnohých ďalších chorôb, ktoré síce nemusia byť vždy smrteľné, ale môžu vážne ovplyvniť kvalitu života. Kto fajčí, ten riskuje, že zomrie ešte pred dosiahnutím dôchodkového veku. Napríklad vo Veľkej Británii sa 65 rokov nedožije 40 % fajčiarov (fajčiacich viac ako 20 cigariet denne), zatiaľčo u nefajčiarov to platí iba u 15 % ľudí. V Slovenskej republike bude tento pomer pravdepodobne ešte horší, pretože percento fajčiarov v slovenskej populácii je vyššie. U žien sú riziká rovnaké ako u mužov, pričom výskyt chorôb spojených s fajčením neustále stúpa. Riziko srdcových chorôb sa dramaticky zvyšuje u žien nad 35 rokov, ktoré fajčia a používajú orálnu antikoncepciu.

Našťastie si ľudia dnes už uvedomujú zdravotné riziká spojené s fajčením a stále viac ľudí bez rozdielu pohlavia prestáva fajčiť. Prečo by ste sa k nim nemohli pripojiť aj vy?



Fajčiť, alebo nefajčiť?

Ľudia prestávajú fajčiť z najrôznejších dôvodov - nepríjemný zápach, vysoká cena, neustále sa zvyšujúci tlak zo strany nefajčiarov, zlý zdravotný stav - ale azda najviac zrejme preto, lebo si uvedomujú, že fajčenie je jedným z najväčších zdravotných rizík, akému bolo ľudstvo vo svojej histórii vystavené.

- Muži stredného veku, ktorí fajčia, sú podstatne náchylnejší k angíne pectoris, spojenej s prudkými bolesťami v oblasti hrudníka.
- Každý tretí štyridsiatnik, ktorý fajčí viac ako 20 cigariet denne, zomiera na srdcový záchvat ešte pred dosiahnutím dôchodkového veku.
- Fajčenie všeobecne zdvojnásobuje riziko úmrtia na choroby srdca.



Ak k tomu všetkému pridáme aj riziko rakoviny, dráždivý kašeľ, zápal priedušiek, choroby spôsobené nedostatočným krvným obehom, bolesti a škriabanie v krku a žalúdočné vredy, je celkom pochopiteľné, že ten, kto chce mať zdravé srdce, tabaku povie NIE.

Akým rizikám sú vystavení pasívni fajčiari?

Horiaca cigareta je zdrojom dvoch druhov dymu. Podstatná časť dymu, ktorý fajčiar vdychuje, je filtrovaná cigaretoým filtrom. Ale určitá časť dymu, vychádzajúceho z konca horiacej cigarety, uniká priamo do vzduchu. Pretože tento dym nie je filtrovaný, a teda obsahuje vyššie koncentrácie škodlivín než dym, ktorý vdychuje fajčiar, predstavuje potenciálne nebezpečie aj pre nefajčiarov, predovšetkým ak je jeho pôsobeniu človek vystavený dlhšiu dobu. Deti, ktoré ich rodičia fajčiari vystavujú pôsobeniu cigaretového dymu, sú ďaleko náchylnejšie na choroby horných ciest dýchacích, zápal pľúc, rakovinu pľúc a bronchitidu. Deti fajčiarov sú tiež náchylné na to, aby aj ony začali fajčiť.

Ako prestať:

- Nefajčiarsky deň - vyberte si deň, kedy nebudete fajčiť vôbec, a vydržte to.
- Označte každému, že prestávate fajčiť - ostatní podporia vaše úsilie a povzbudia vás, predovšetkým ak prídu k vám a vy si budete chcieť zapáliť cigaretu.
- K nefajčiarskemu dňu postupne pridávajte ďalšie a v tomto predsavzatí vytrvajte.
- Vytipujte si okamihy, kedy zvyčajne najviac túžite po cigarete, a v tejto kritickej dobe majte vždy niečo napríklad, čo vás zamestná - ceruzku, s ktorou sa môžete pohrať, šitie a podobne.
- Peniaze do prasiatka - vyráťajte si, koľko ušetríte, ak nebudete fajčiť, a naplánujte si, ako ušetrené peniaze utráťite.
- Myslite pozitívne - hovorte si, že ste nefajčiarom, a nie že ste bývalým fajčiarom. Ak vám niekto ponúkne cigaretu, zo zásady povedzte: „Ďakujem, nefajčím.“

- Ak máte chuť zapáliť si, uvedomte si, ako dlho už úspešne nefajčíte a predovšetkým aké ťažké to bolo prestať s fajčením.
- Nie každému sa to podarí hneď na prvý raz. Fajčenie je silná závislosť, ale nevzdávajte sa.
- Zistite si, aké ďalšie možnosti sa ponúkajú. Spýtajte sa svojho lekára na najrôznejšie techniky odvykania, ako sú nikotínové žuvačky, spolky ľudí, ktorí sa chcú odnaučiť fajčiť, hypnóza, akupunktúra, výchovná terapia, vedúca k odporu voči fajčeniu, relaxačné hodiny a podobne. Spojte sa s protifajčiarskymi organizáciami a aktivitami v mieste vášho bydliska. Adresy nájdete na zadnej strane.



Výhody života bez dymu

Ak prestanete fajčiť, riziko, že ochoriete, sa podstatne zniží. Avšak preto, že nikotín je návykový, prestať fajčiť nie je ľahké a možno očakávať výskyt abstinenčných príznakov, akými sú podráždenosť a nepokoj; tie však po niekoľkých týždňoch ustúpia. Pravda, výhody za to skutočne stoja.

Na rozdiel od západnej Európy a USA fajčiarov zatiaľ u nás nebudú. Pokiaľ skutočne prestanete, nielenže sa budete cítiť oveľa lepšie, ale po roku sa výrazne zníži aj riziko, že ochoriete na ischemickú chorobu srdca. Ak vydržíte nefajčiť, riziko sa bude naďalej znižovať a nakoniec bude takmer rovnaké ako u ľudí, ktorí nikdy nefajčili. Prestať fajčiť však neznamená iba mať zdravé srdce a pľúca.

Ľudia, ktorí prestali fajčiť, poznáme na prvý pohľad. Sú pyšní na to, čo dokázali, a majú byť aj prečo. Aj keď to oceníte až vtedy, keď sa sami zbavíte návyku, verte, že je to nádherný pocit. Spoznáte napríklad, a čo ste sa doteraz pripravovali pri jedle, pretože ono získava skutočnú, doposiaľ nepoznanú paletu chuti a vône. Budete sa opäť dobre cítiť, zlepšíte si celkovú kondíciu, budete si pripadať svieži a čerství, jednoducho ako „znovuzrodení“. A pokiaľ vo svojom úsilí vytrváte, úžasne to povzbudí aj vaše sebavedomie.



Šestoro rizikových faktorov a šestoro zásad:

Nezabúdajte, že fajčenie je iba jedným z faktorov spôsobujúcich chorobu srdca. Aby ste znížili riziko, vezmite si k srdcu i ďalšie zásady.

K u zdravému srdcu vedie cesta cez zdravú výživu.

S pribúdajúcou telesnou hmotnosťou sa srdce zbytočne zatažuje.

R ozhodne urobte všetko proti vysokému krvnému tlaku.

D uševný stres a napätie vášmu srdcu nijako neprospievajú.

C vičenie je súčasťou moderného životného štýlu.

U robte pre svoje srdce maximum: nefajčite!



Začnite už dnes a pre začiatok si zaobstarajte všetkých šesť brožúrok tejto série.

Postarajte sa, aby ste mali zdravé srdce, a vaše srdce sa postará o vaše zdravie.

Adresy organizácií:

Národné centrum podpory zdravia
P.O. Box 67
Lazaretská 26
820 07 Bratislava

Združenie Zdravá výživa
MUDr. Melita Hromádová, CSc.
P.O. Box 17
pošta 37
Jelšova 1
830 07 Bratislava



Fajčenie

