

Viete, kde sú ich partneri?

pasívne fajčenie **zabíja**



LIGA PROTI RAKOVINE

Chceme dýchať vzduch bez tabakového dymu Viete, čo je pasívne fajčenie a ako škodí zdraviu?

Pasívne fajčenie sa označuje aj ako „fajčenie z druhej ruky“ a znamená to dýchanie vzduchu zamoreného tabakovým dymom. Keď ste v miestnosti, kde niekto fajčí, vystavujete sa účinku tabakového dymu, ktorý môže byť nebezpečný. Malé deti, ktorých rodičia fajčia v ich prítomnosti, alebo ľudia, ktorí žijú či pracujú spolu so silnými fajčiarmi, sú vystavení riziku vzniku chorôb ohrozujúcich zdravie a život - rakoviny pľúc a srdcovocievnych chorôb. Odhaduje sa, že pasívne fajčenie zabíja v Európskej únii niekoľko tisíc dospelých ľudí ročne.

Aký majú Európania názor na pasívne fajčenie?

V roku 2002 sa urobil z popudu Európskej komisie prieskum, ktorý ukázal, že iba 2 % opýtaných si myslí, že pasívne fajčenie neškodí, 23 % ho považuje za nepríjemné a obťažujúce a 36 % sa domnieva, že dlhodobé účinky pasívneho fajčenia môžu vyvolať vážne choroby, ako je napr. rakovina.

Snažme sa niečo urobiť pre zdravé životné prostredie

Dnes už niet pochýb o tom, že pre život je nesmierne dôležité zachovať zdravé životné prostredie a chrániť ho. Dôkazov o rizikách pasívneho fajčenia neustále pribúda. Preto je zdôvodnené, aby sa zaviedli také opatrenia, ktoré by chránili ľudí pred nedobrovoľným dýchaním vzduchu, ktorý je zamorený tabakovým dymom. Je preto správne, aby nefajčiari bojovali za právo na čistý vzduch a aby sa stále viac presadzovalo zavedenie nefajčiarskych priestorov. Fajčiari by mali fajčiť iba tam, kde neškodia druhým.

Pasívne fajčenie a rakovina

Medzinárodná agentúra pre výskum rakoviny (IARC) v Lyone, ktorá je súčasťou Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO), zhromaždila veľa dôkazov, že pasívne fajčenie môže byť príčinou vzniku rakoviny pľúc u nefajčiarov. Potvrdilo sa to napr. u manželiek žijúcich v spoločnej domácnosti s manželom - tuhým fajčiárom.

Srdcové choroby

Podľa epidemiologických štúdií IARC pasívne fajčenie môže vyvolať koronárne ochorenie srdca a zvýšiť riziko srdcových príhod o 25 - 35 %.

Choroby dýchacieho systému

Deti sú na účinky pasívneho fajčenia mimoriadne citlivé, pretože ich imunitný systém je menej vyvinutý ako u dospelých. Deti nie sú schopné vyhýbať sa zafajčenému prostrediu ani protestovať.

Rodičia - fajčiari môžu svojim deťom spôsobiť vážne zdravotné problémy, ktoré ich môžu sprevádzať po celý život. Kašeľ a sprievodné infekcie, ako napr. zápal priedušiek a pľúc, príp. astma, sú častými chorobami detí vystavených pasívnemu fajčeniu. Je známe, že astmatické záchvaty detí žijúcich v takomto prostredí sú častejšie a silnejšie. Ak sa deti dostanú do čistého bezdymového prostredia, ich zdravotný stav sa upravuje. Pasívne fajčenie prispieva k vzniku emfyzému (rozduťiu pľúc) u detí aj dospelých.

Iné účinky

Dráždenie očí, nosa a dýchacieho systému je častým následkom styku s pasívnym fajčením.

U tehotných žien vystavených pasívnemu fajčeniu je riziko, že porodí deti s nízkou pôrodnou hmotnosťou.

Pasívne fajčenie spôsobuje u detí zápaly stredného ucha, čo môže následne viesť k poruche sluchu.

Syndróm náhlejšej detskej smrti sa dáva do súvisu s rodičmi - fajčiarmi.

Ak fajčíte, berte ohľad na svoje okolie a rešpektujte varovania, ktoré sa týkajú pasívneho fajčenia

Nefajčíte tam, kde môžete škodiť druhým!

Chráňte svoje deti, partnera (-ku), rodinu, priateľov a nikdy nefajčíte v miestnosti, kde sa nachádzajú!

Rešpektujte svojich kolegov a nefajčíte na pracovisku!

Zamyslite sa nad týmito riadkami a možno začnete uvažovať, či by ste fajčenie nemali zanechať



pasívne fajčenie zabíja

Ak ste nefajčiari,

dajte iným vedieť, že dávate prednosť prostrediu, ktoré nie je zamorené dymom a že máte na to právo. Dve tretiny populácie nefajčí, preto pozdvihnite svoj hlas a propagujte tieto dobré myšlienky.

Všade, kde sa len dá, presadzujte vyhradené miestnosti pre nefajčiarov a presvedčajte ľudí o ich význame.

Berte však na vedomie, že fajčenie je návyk a fajčiarov ťažko presvedčíte, aby sa tohto nebezpečného zlovyku vzdali. Preto musíte byť pri presadzovaní svojich práv zdvorilí.

Následky chronického pasívneho fajčenia

U tehotnej ženy:

- zvýšené riziko potratu v štvrtom až šiestom mesiaci tehotenstva.



U dieťaťa:

- znížená pôrodná hmotnosť
v priemere až o 200 g,

- zvýšenie rizika dojčenskej úmrtnosti a syndrómu náhlej smrti,
- dýchacie problémy, kašeľ, zápal priedušiek a pľúc, dušnosť, opakované infekcie hrdla, uši a prínosných dutín,
- nárast nutnosti operačných zásahov (odstránenie mandlí a nosných mandlí),
- spomalenie telesného vývoja,
- poruchy normálneho vývoja dýchacieho systému s rizikom zhoršenia v dospelom veku,
- v neposlednom rade fakt, že ak fajčia rodičia, dieťa má väčšie sklony stať sa fajčiarom.

U dospelých:

- dýchanie dymu z druhej ruky je veľmi škodlivé najmä pre ľudí, ktorí trpia chorobami dýchacieho systému, pre tehotné ženy a pre ľudí obzvlášť citlivých na nezdravé ovzdušie,
- u nefajčiarov, ktorí sú vystavení dymu počas celého dňa (či je to v rodine alebo na pracovisku), sa zvyšuje riziko vzniku rakoviny pľúc až o 35 %,
- zhoršenie dýchacích funkcií podobné stavom akými trpia fajčiari, ktorí fajčia okolo 10 cigariet denne.