

Recite cigareti

me

V spodbudo vsem, ki želijo prenehati kaditi



INŠTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA
REPUBLIKE SLOVENIJE



V Sloveniji je med dejavniki tveganja kajenje tobaka najpomembnejši preprečljivi dejavnik tveganja za smrt in izgubljena zdrava leta življenja zaradi prezgodnje smrti in manj zmožnosti. Pri nas kadi približno četrтина prebivalstva; kadi več moških kot žensk. Zaradi s kajenjem povzročenih bolezni umre okoli polovica rednih kadilcev. Polovica teh smrti je prezgodnja, tj. med 35. in 69. letom starosti. V Sloveniji zaradi s kajenjem povzročenih bolezni letno umre skoraj 3.000 ljudi. Kadilci, ki v Sloveniji umrejo zaradi s kajenjem povzročenih bolezni, umrejo povprečno 16 let prej kot njihovi vrstniki, ki niso nikoli kadili.

Raba tobaka škoduje tako rekoč vsakemu organu v človeškem telesu. Raziskave so potrdile vzročno povezavo med kajenjem in razvojem številnih bolezni, kot so: različne vrste raka, bolezni srca in ožilja, bolezni dihal in številne druge.

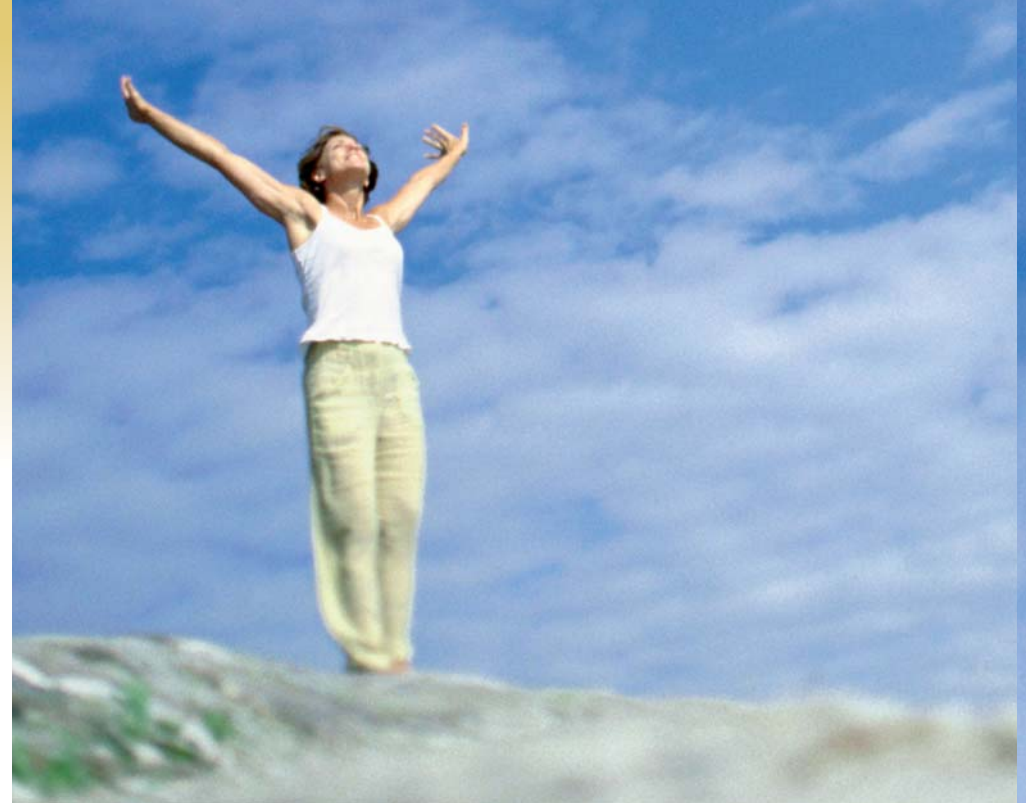
Velika večina kadilcev želi opustiti kajenje. V Sloveniji so kadilcem, ki želijo opustiti kajenje, na voljo različne oblike pomoči:

- individualno svetovanje v preventivnih centrih (zdravstvenovzgojnih centrih) v zdravstvenih domovih;
- skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja v preventivnih centrih (ZVC) v zdravstvenih domovih;
- svetovalni telefon za pomoč pri opuščanju kajenja, 080 2777;
- po posvetu z osebnim izbranim zdravnikom se za opuščanje kajenja lahko uporabljajo različna zdravila.

Najpomembnejše zdravstvene težave, ki so povezane s kajenjem

V tobačnem dimu je več kot 4.000 različnih kemičnih spojin v plinastem in tekočem stanju ali v obliki mikroskopskih delcev. Za več kot 50 kemičnih substanc je dokazano, da povzročajo raka pri ljudeh (International Agency for Research on Cancer). Droga, ki v tobaku povzroča odvisnost, je nikotin. Izjemno hitro se absorbira v telo skozi pljuča, kožo, ustno in nosno sluznico ter skozi prebavni trakt. Bolezni, za katere obstajajo jasni in nesporni dokazi povezanosti s kajenjem, so:

- rak (ustna votlina, žrelo, grlo, požiralnik, pljuča, želodec, trebušna slinavka, debelo črevo, jetra, ledvice, mehur, maternični vrat, levkemija, nosna votlina in sinusi);
- bolezni dihal (kašelj, povečano nastajanje sluzi, izpljunek, upad pljučne zmogljivosti, akutna okužba zgornjih dihal, pljučnica, kratka sapa, astma, kronična obstruktivna bolezen pljuč in emfizem, tuberkuloza z zapleti);



- srčno-žilne bolezni (možganska kap, srčni infarkt, poškodba in zamašitev srčnih arterij, anevrizma aorte, bolezen perifernih arterij, poslabšanje arterijske hipertenzije);
- duševno zdravje (odvisnost, odtegnitveni sindrom, spremenjeno delovanje nevrottransmitterjev v možganih, strah pred škodo, ki jo povzroča kajenje);
- motnje v reproduktivnem sistemu (deformacije, zmanjšana gibljivost in število semenčic, impotenca in neplodnost pri moških, obmenstrualne bolečine, zgodnejša menopavza, motnje zanositve in neplodnost pri ženskah, zapleti v nosečnosti, zgodnejši porod);
- oslavljen imunski sistem;
- druge bolezni (bolezni obzobnih tkiv, razjeda na želodcu in dvanajstniku, siva mrena, slabše zdravljenje operativnih ran, patološki zlomi kolka, osteoporoza, poslabšanje sladkorne bolezni).

Koristi opustitve kajenja

Koristi za zdravje se pokažejo že 20 minut po opustitvi kajenja, saj telo začne nemudoma popravljati škodo, povzročeno s kajenjem. Najbolje je kajenje opustiti čim prej, že v mlajših letih, vendar tudi če kadilec kajenje opusti po več desetletjih kajenja, lahko koristi svojemu zdravju.

- Po 20 minutah se krvni tlak in srčni utrip znižata, telesna temperatura okončin se normalizira.
- Po 8-12 urah se vrednost ogljikovega monoksida v krvi normalizira.
- Po 24 urah začne upadati ogroženost za srčnim infarktom.
- Po 2 dneh se začneta izboljševati vonj in okus.
- Po 3 tednih se sprostijo stene bronhijev, kar olajša dihanje in poveča pljučno zmogljivost.
- Po 3 tednih se zmanjša nastajanje sluzi v pljučih, izboljša se krvni obtok.
- Po 2 mesecih se izboljša prekrvavitev okončin.
- Po 1-9 mesecih se zmanjša kašelj, obnovijo se celice migetalke, ki odvajajo sluz iz dihal, znižujejo verjetnost okužbe.
- Po 1 letu se ogroženost za srčni infarkt zmanjša skoraj za 50 %.
- Po 10 letih se za 50 % zmanjša ogroženost za pljučnim rakom.
- Po 15 letih je ogroženost za srčni infarkt ali možgansko kap skoraj enaka kot pri nekadilcu, nevarnost raka pomembno pade.

Kako si lahko pomagate sami?

1. Določite si datum, ko boste prenehali kaditi. Od takrat nobene cigarete več. Odstranite vse predmete, ki vas spominjajo na kajenje: škatlice cigaret, pipo, vžigalnik, pepelnik ...
2. Svojim najbližjim, prijateljem in sodelavcem povejte, da boste prenehali kaditi. Pri tem jih prosite za pomoč, da vam bodo v oporo.
3. Pri svojem osebnem izbranem zdravniku povprašajte o programih skupinskega svetovanja opuščanja kajenja ali o individualnem svetovanju.
4. Razmišljajte pozitivno: vsak dan brez cigarete je vaš uspeh. Na svojo odločitev bodite ponosni.
5. Ob opustitvi kajenja se ne bojte povišanja telesne teže. Izogibajte se hrani, ki je bogata z maščobami in ki ima veliko kalorij. Izogibajte se nezdravim prigrizkom. Upoštevajte načela zdravega prehranjevanja.
6. Uživajte čim več tekočine: najbolje vodo ali nesladkane sokove in čaje.
7. Čim več se gibajte. Gibanje koristi vaši telesni zmogljivosti in postavi ter vas sprošča.
8. Izogibajte se krajem, ki vas spominjajo na kajenje, kot je npr. trgovina, v kateri ste kupovali cigarete. Spremenite svoje navade, presenetite samega sebe in počnite nekaj popolnoma novega.
9. Odpovejte se »občasni cigareti, ki po vašem mnenju ne more škoditi«. V takem početju tiči velika nevarnost, da postanete ponovno redni kadilec.
10. Nagradite se za svoj uspeh. Kdor ne kadi, prihrani denar. Izpolnite si svoje drobne želje, kot je npr. obisk gledališke ali filmske predstave, mogoče obisk pri frizerju ali kakšno potovanje.

Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja

Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja se izvaja v zdravstvenih domovih po Sloveniji. V skupino je vključenih do 10 ljudi. Člani skupine se srečajo 6-krat, vsako srečanje pa traja 90 minut. Udeleženci prenehajo kaditi na tretjem srečanju, do takrat pa poteka priprava na ta korak pod strokovnim vodstvom zdravstvenega delavca. Od četrtega do zadnjega srečanja se udeleženci učijo vztrajati v nekajenju. Udeležba v skupinah je brezplačna, vanje vas lahko napoti vaš osebni izbrani zdravnik, lahko pa se vključite tudi sami, če kontaktirate preventivni center (ZVC) v zdravstvenem domu. Seznam zdravstvenih domov, v katerih skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja poteka, lahko najdete na koncu knjižice.

Individualno svetovanje

V individualno svetovanje se lahko vključijo posamezniki, ki kadijo. To obliko priporočamo kadilcem, ki jim skupinska oblika pomoči ne ustreza. Individualno svetovanje za opuščanje kajenja sestavlja pet svetovanj po 15 minut in se izvaja v preventivnem centru (ZVC) v zdravstvenih domovih v Sloveniji. Udeležba v individualnem svetovanju je brezplačna. Vanj vas lahko napoti vaš osebni izbrani zdravnik, lahko pa se vključite tudi sami, če kontaktirate preventivni center v zdravstvenem domu. Seznam zdravstvenih domov, v katerih se izvaja individualno svetovanje, lahko najdete na koncu knjižice.

Svetovalni telefon za opuščanje kajenja

Svetovalni telefon je namenjen kadilcem, za katere organizirane oblike opuščanja kajenja, kot so skupinsko ali individualno svetovanje v preventivnih centrih zdravstvenih domov, niso primerne, potrebujejo pa podporo ali informacije. Na svetovalnem telefonu delajo usposobljeni svetovalci, ki nudijo informacije o:

- škodljivostih kajenja;
- prednostih nekajenja;
- metodah opuščanja kajenja, ki so v Sloveniji na voljo;
- tem, kam se obrniti po pomoč;
- tem, kako opustiti kajenje;
- izvajanju podpore med opuščanjem kajenja;
- izvajanju podpore med vzdrževanjem abstinence.

Klic na svetovalni telefon za opuščanje kajenja prek brezplačne telefonske številke 080 2777 je mogoč vsak delavnik med 17. in 20. uro.

Za pomoč pri opuščanju kajenja se lahko obrnete tudi na svojega osebnega izbranega zdravnika in medicinsko sestro. Seznani la vas bosta s škodljivostmi kajenja in prednostmi nekajenja ter vam predlagala način opustitve kajenja, ki je za vas najbolj sprejemljiv.

Zdravila

Za pomoč pri opuščanju kajenja so na voljo: nikotinska nadomestna terapija, bupropion in vareniklin. Za dodatne informacije o izbiri in uporabi zdravil se posvetujte z osebnim izbranim zdravnikom. O omejitvah uporabe zdravil in stranskih učinkih se posvetujte z osebnim izbranim zdravnikom ali s farmacevtom.

a) Nikotinska nadomestna terapija (NNT)

Zmanjša željo po kajenju in ublaži odtegnitvene simptome. Nikotinski pripravki so v obliki žvečilnega gumija, obliža, tablet za pod jezik, pršila za nos ali inhalatorja. Izdelke je treba uporabljati po navodilih osebnega izbranega zdravnika. V Sloveniji je registrirana oblika NNT v obliki žvečilnih gumijev in transdermalnih obližev. Zdravilo je na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah z doplačilom.

b) Bupropion

Bupropion je prvo nenikotinsko zdravilo za zdravljenje zasvojenosti z nikotinom. Uvrščamo ga v skupino antidepresivov. Bupropion zmanjša željo po kajenju in odtegnitvene simptome, povezane z opuščanjem kajenja. Zdravilo lahko dobite v lekarni samo z zdravniškim receptom in doplačilom.

c) Vareniklin

Vareniklin je zdravilo, ki ga uporabljamo kot pomoč pri opustitvi kajenja. Pomaga ublažiti željo po kajenju in odtegnitvene simptome, ki spremljajo opustitev kajenja. Zdravilo lahko dobite v lekarni samo z zdravniškim receptom in doplačilom.



Seznam zdravstvenih domov, v katerih potekajo skupinska in individualna svetovanja za opuščanje kajenja

ENOTA	ZDRAVSTVENI DOM, ULICA, KRAJ	TELEFONSKA ŠTEVILKA
OBMOČNA ENOTA CELJE		
Celje	ZD Celje, Gregorčičeva 5, 3000 Celje	03 543 47 02
Radeče	ZD Radeče, Ulica OF 8, 1433 Radeče	03 568 02 17
Laško	ZD Laško, Kidričeva 5 b, 3270 Laško	03 734 36 46
Slovenske Konjice	ZD Slovenske Konjice, Mestni trg 17, 3210 Slovenske Konjice	03 758 17 38
Šentjur	ZD Šentjur, Cesta Leona Dobrotinška 3 b, 3230 Šentjur	03 746 24 50
Šmarje pri Jelšah	ZD Šmarje pri Jelšah, Celjska cesta 16, 3250 Rogaska Slatina	03 818 37 60, 031 849 113
Žalec	ZD Žalec, Prešernova 6, 3310 Žalec	03 713 43 00
OBMOČNA ENOTA KOPER		
Koper	ZD Koper, Dellavallejeva ulica 3, 6000 Koper	05 664 72 30
Ilirska Bistrica	ZD Ilirska Bistrica, Gregorčičeva cesta 8, 6250 Ilirska Bistrica	05 711 21 32
Izola	ZD Izola, Oktobrske revolucije 11, 6310 Izola	05 663 50 05
Piran	ZD Piran, Cesta solinarjev 1, Lucija, 6320 Portorož	05 677 33 20
Postojna	ZD dr. Franca Ambrožiča, Prečna ul. 2, 6230 Postojna	05 700 04 00, 05 700 04 21
Sežana	ZD Sežana, Partizanska cesta 24, 6210 Sežana	05 731 14 07
OBMOČNA ENOTA KRANJ		
Kranj	OZG OE ZD Kranj, Gosposvetska cesta 10, 4000 Kranj	04 208 22 86
Bled	OZG OE ZD Bled, Mladinska cesta 1, 4260 Bled	04 575 40 48
Bohinj	OZG OE ZD Bohinj, Triglavska cesta 15, 4264 Bohinjska Bistrica	04 572 71 21
Jesenice	OZG OE ZD Jesenice, Cesta M. Tita 78, 4270 Jesenice	04 586 81 01, 04 586 81 82
Radovljica	OZG OE ZD Radovljica, Kopalniška cesta 7, 4240 Radovljica	04 537 03 00
Škofja Loka	OZG OE ZD Škofja Loka, Stara cesta 10, 4220 Škofja Loka	04 502 00 65
Tržič	OZG OE ZD Tržič, Blejska cesta 10, 7290 Tržič	04 598 22 10

ENOTA	ZDRAVSTVENI DOM, ULICA, KRAJ	TELEFONSKA ŠTEVILKA
OBMOČNA ENOTA KRŠKO		
Krško	ZD Krško, Cesta krških žrtev 132 c, 8270 Krško	07 488 02 69
Brežice	ZD Brežice, Černelčeva cesta 8, 8250 Brežice	07 499 14 00
Sevnica	ZD Sevnica, Trg svobode 14, 8290 Sevnica	07 81 61 513
OBMOČNA ENOTA LJUBLJANA		
Medvode	ZD Medvode, Ostrovharjeva ulica 6, 1215 Medvode	01 361 99 00
Ljubljana Bežigrad	ZD Ljubljana Bežigrad, Kržičeva ulica 10, 1000 Ljubljana	01 300 33 00, 01 300 33 65
Ljubljana Center	ZD Ljubljana Center, Metelkova ulica 9, 1000 Ljubljana	01 472 38 59
Ljubljana Moste - Polje	ZD Ljubljana Moste Polje, Prvomajska 5, 1000 Ljubljana	051 315 271
Ljubljana Šentvid	ZD Ljubljana Šentvid, Ob zdravstvenem domu 1, 1210 Ljubljana Šentvid	01 583 74 36
Ljubljana Šiška	ZD Ljubljana Šiška, Derčeva 5, 1000 Ljubljana	01 581 53 24
Ljubljana Vič - Rudnik	ZD Ljubljana Vič - Rudnik, Šestova 10, 1000 Ljubljana	01 200 45 82
Cerknica	ZD Cerknica, Cesta 4. maja 17, 1380 Cerknica	01 705 01 50
Domžale	ZD Domžale, Mestni trg 2, 1230 Domžale	01 724 51 13
Grosuplje	ZD Grosuplje, Pod gozdom c. 1/14, 1290 Grosuplje	01 781 84 00
Ivančna Gorica	ZD Ivančna Gorica, Cesta 2. grupe odredov 16, 1295 Ivančna Gorica	01 781 90 14, 01 781 90 34
Hrastnik	ZD Hrastnik, Novi dom 11, 1430 Hrastnik	03 565 44 63
Idrija	ZD Idrija, Otona Župančiča 3, 5280 Idrija	05 373 42 22
Kamnik	ZD dr. Julija Polca Kamnik, Novi trg 26, 1241 Kamnik	01 831 87 22
Kočevje	ZD Kočevje, Roška cesta 18, 1330 Kočevje	01 893 90 56
Litija	ZD Litija, Partizanska pot 8a, 1270 Litija	01 890 04 00
Logatec	ZD Logatec, Notranjska 2, 1370 Logatec	01 750 82 39
Ribnica	ZD dr. Janeza Oražma Ribnica, Majnikova 1, 1310 Ribnica	01 8372 200
Trbovlje	ZD Trbovlje, Rudarska 12, 1420 Trbovlje	03 562 41 39
Vrhnika	ZD Vrhnika, Cesta 6. maja 11, 1360 Vrhnika	01 755 51 49
Zagorje	ZD Zagorje, Cesta zmage 1, 1410 Zagorje	03 565 50 00

ENOTA	ZDRAVSTVENI DOM, ULICA, KRAJ	TELEFONSKA ŠTEVILKA
OE MARIBOR		
Maribor	ZD dr. Adolfa Drolca Maribor, Ulica talcev 9, 2000 Maribor	02 228 63 00
Lenart	ZD Lenart, Maistrova ulica 22, 2230 Lenart	02 729 18 59
Ormož	ZD Ormož, Ulica dr. Hrovata 4, 2270 Ormož	02 741 09 15
Ptuj	ZD Ptuj, Potrčeva cesta 19 a, 2250 Ptuj	02 787 16 93
Slovenska Bistrica	ZD Slovenska Bistrica, Partizanska ulica 30, 2310 Slovenska Bistrica	02 843 27 19
OBMOČNA ENOTA MURSKA SOBOTA		
Murska Sobota	ZD Murska Sobota, Grajska ulica 24, 9000 Murska Sobota	02 534 13 79
Gornja Radgona	ZD Gornja Radgona, Partizanska cesta 40, 9250 Gornja Radgona	02 546 86 00
Lendava	ZD Lendava, Kidričeva 34, 9220 Lendava	02 578 92 22
Ljutomer	ZD Ljutomer, Ul. I. slovenskega tabora 2, 9240 Ljutomer	02 585 14 27
OBMOČNA ENOTA NOVA GORICA		
Nova Gorica	ZD Nova Gorica, Rejčeva ulica 4, 5000 Nova Gorica	05 338 32 08
Ajdovščina	ZD Ajdovščina, Tovarniška cesta 3, 5270 Ajdovščina	05 369 31 23
Tolmin	ZD Tolmin, Prešernova 6 a, 5220 Tolmin	05 388 11 20
OBMOČNA ENOTA NOVO MESTO		
Novo mesto	ZD Novo mesto, Kandijska cesta 4, 8000 Novo mesto	07 391 68 88
Črnomelj	ZD Črnomelj, Delavska pot 4, 8340 Črnomelj	07 306 17 00
Metlika	ZD Metlika, Cesta bratstva in enotnosti 71, 8330 Metlika	07 369 14 08
Trebnje	ZD Trebnje, Goliev trg 3, 8210 Trebnje	07 348 17 40
OBMOČNA ENOTA RAVNE NA KOROŠKEM		
Ravne na Koroškem	ZD Ravne na Koroškem, Ob suhi 11, 2390 Ravne na Koroškem	02 870 52 14
Dravograd	ZD Dravograd, Trg 4. julija 4, 2370 Dravograd	02 872 34 28
Mozirje	Zgornjesavinjski ZD Mozirje, Zadrecka cesta 14, 3331 Nazarje	03 839 24 45
Radlje ob Dravi	ZD Radlje ob Dravi, Mariborska cesta 37, 2360 Radlje	02 877 08 21
Slovenj Gradec	ZD Slovenj Gradec, Partizanska pot 16, 2380 Slovenj Gradec	02 882 35 75
Velenje	ZD Velenje, Vodnikova 1, 3320 Velenje	03 899 56 47, 03 899 56 28

Recite cigareti ne

Avtorici:

Dominika Novak Mlakar, Breda Čuš

Izdajatelj:

Inštitut za varovanje zdravja RS
Center za krepitev zdravja
in obvladovanje kroničnih bolezni,
Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana

Lektoriranje: Optimus Lingua d.o.o.

Oblikovanje: o3, d.o.o.

Druga, prenovljena izdaja

Ljubljana, december 2012

