

## POSLANICA OB 31. JANUARJU - DNEVU BREZ CIGARETE 2014

V petek, 31. januarja 2014, obeležujemo Dan brez cigarete, ki lahko vsem kadilcem pomeni spodbudo za opustitev kajenja.

Ob sprejemanju odločitev v življenju, pa naj gre za katerokoli področje, tudi zdravje, je pomembno, da imamo na voljo ustrezne informacije. Ob dnevu brez cigarete bi vam radi strokovnjaki z Nacionalnega inštituta za javno zdravje predstavili nekaj dejstev o tobaku in kajenju v razmislek in dejanja.

### Mislite, da večina kadi?

**Ne drži!** V Sloveniji velika večina prebivalcev, tako odraslih kot mladostnikov, ne kadi. Takih je več kot tri četrtine. Kadi pa vsak četrti odrasli in vsak peti 15-letnik.

### Mislite, da lahko poskusite kaditi ter s kajenjem nadaljujete in potem prenehate, kadar želite?

**Ne drži,** kajti zasvojenost z nikotinom onemogoča, da lahko kar tako prenehaš. Do zasvojenosti lahko pride zelo hitro, tudi že v nekaj dneh in po nekaj pokajenih cigaretah. Vsak peti mladostnik kadilec je močno zasvojen. Zato sploh ne sezite po tobaku!

### Mislite, da kajenje povzroči škodo zdravju šele po dolgih letih in desetletjih?

**Ne drži!** Kajenje ima številne negativne kratkoročne učinke, lahko že kmalu po začetku kajenja. To ni le smrad ali zadah po tobaku, to je zmanjšana telesna zmogljivost, tudi pri treniranih športnikih, pogost kašelj in izkašljevanje sluzi, pogostejše nalezljive bolezni dihal, astma ali njeno poslabšanje. Kajenje tudi ne vpliva na telesno težo pri mladih dekletih, kot so to le-te zmotno prepričane, pomembno pa vpliva na njihovo zdravje in zunanji videz.

### Veste, koliko ljudi vsako leto umre v Sloveniji zaradi bolezni, ki jih povzroči kajenje tobaka?

Kar 3.600 ali skoraj 10 vsak dan! Umirajo že mladi. Med 30. in 44. letom vsak teden zaradi kajenja umreta dva! Zato si tako prizadevamo, da bi zmanjšali razširjenost in posledice kajenja.

**Tobačni izdelki so edini potrošniški izdelki, ki ubijajo, če jih uporabljate, kot je namenjeno. Ste kdaj pomislili, kako tobačna industrija predstavlja kajenje?**

Kot veselje, mladost, lepoto, glamur, modnost, ženstvenost, a ne slepite se, kajenje je vse prej kot to. Kajenje v dejanskem življenju namreč predstavlja resne težave z zdravjem, slabšo kvaliteto življenja, odvisnost, velike finančne izdatke, prezgodnje smrti, starikav zunanji videz, pogostejše odsotnosti iz šole ali z dela, pogoste obiske pri zdravniku in še marsikaj. A tobačna industrija živi od prodaje teh izdelkov in naredi vse, da jih bi kupovali. Še posebej se trudijo, da bi pridobili nove in nove kupce, to pa ste vi mladi, s tem pa si tobačna industija povečuje prodajo in dobiček. Država trenutno zaostaja z ukrepi. Zato v zadnjih letih kajenje spet narašča.

**Naj bo vaše mlado življenje brez kajenja in dan brez cigarete postane življenje brez cigarete!**

**Sodelavci Nacionalnega inštituta za javno zdravje**