

Svetový deň bez tabaku

Svetová zdravotnícka organizácia každoročne vyhlasuje **31. máj** za **Svetový deň bez tabaku**. Tento deň je veľkou výzvou pre všetkých fajčiarov, aby sa viac zamysleli a uvažovali nad svojim fajčiarskym návykom ako aj možnosťami ako prestať fajčiť. Každý fajčiar predsa najlepšie vie sám, čo mu fajčenie cigariet nielen dáva ale zároveň aj berie. A nech je to už čokoľvek, rozhodnúť sa prestať fajčiť úplne alebo nefajčiť aspoň v tento deň musí fajčiar sám.

Pri príležitosti Svetového dňa bez tabaku zrealizuje Regionálny úrad verejného zdravotníctva v Spišskej Novej Vsi v spolupráci s Mestom Spišská Nová Ves v rámci projektu „Zdravé mesto“ pre širokú verejnosť dňa **31. mája 2010, t.j. v pondelok, v čase od 11.30 – 14.30 hod** akciu **„Vymeň cigaretu za vitamíny“**, do ktorej budú zapojení mladí ľudia nefajčiari – študenti z Gymnázia na Javorovej ul. v Spišskej Novej Vsi. Študenti budú v uliciach mesta oslovovať fajčiarov a za zahasenie nevyfajčenej cigarety im ponúknu ovocie. Záujemcom budú zároveň poskytovať aj informácie o Svetovom dni bez tabaku, vyplnia s nimi krátku anketu o ich fajčiarskom návyku a formou letáku im ponúknu aj dôležité rady pre odvykanie od fajčenia.

V uvedenom čase budú zároveň v priestoroch vstupnej chodby do Múzea Spiša v Spišskej Novej Vsi na Letnej ul.č.50 poskytovať pracovníci oddelenia Podpory zdravia pri Regionálnom úrade verejného zdravotníctva v Spišskej Novej Vsi pre záujemcov – fajčiarov **meranie množstva oxidu uhoľnatého vo vydychovanom vzduchu prístrojom Smokerlyzer, jednoduché spirometrické vyšetrenie, meranie krvného tlaku a obsahu tuku v tele ako aj stanovenie stupňa nikotínovej závislosti s vyhodnotením a poradenstvom k odvykaniu od fajčenia.**

Ak chce fajčiar prestať fajčiť nestačí mu len uhasiť cigaretu a počítať minúty a hodiny... K tomu je potrebná celková zmena životného štýlu, svojich postojov, spôsobov riešenia situácií bez cigarety a to nie je spočiatku také ľahké. Pred naplánovaným dňom D, kedy sa fajčiar definitívne rozhodne prestať, je treba pripraviť i svoje okolie, rodinu, spolupracovníkov ako aj priateľov a poprosiť ich o podporu v tomto rozhodnutí. Abstinénčné príznaky, ktoré sa objavia pri nedostatku nikotínu je možné zmierniť prostredníctvom nikotínových náhrad (žuvačiek, pastiliek a náplastí). Pri odvykaní od fajčenia nemožno zabúdať na pravidelný pohybový režim, dostatok vitamínov a minerálov, racionálnu stravu a zvýšený príjem tekutín. V období, keď fajčiar prestal fajčiť je veľmi dôležité vyhybať sa prostrediu kde sa fajčí.

Fajčiarov, ktorí budú mať motiváciu prestať fajčiť úplne, radi podporíme a poskytneme odborné rady a ďalšiu pomoc pri individuálnom odvykaní od fajčenia v Poradni pre odvykanie od fajčenia pri RÚVZ na Mickiewiczovej ul. č.6 v Spišskej Novej Vsi. Objednať sa je potrebné na oddelení Podpory zdravia (1.poschodie) osobne alebo na tel č. 053/4170243, 41 alebo 47.

Byť nefajčiarom znamená byť slobodným a nezávislým, čo je zárukou úspešnosti, aktivity a zdravého sebavedomia dnešného človeka. Skúste fajčiari preto prestať fajčiť aspoň v tento deň a dokázať sebe i okoliu, že sa to určite dá a ukážte deťom, že normálne je nefajčiť.

MUDr. Mišenda Peter
Regionálny úrad verejného zdravotníctva
Spišská Nová Ves