

Svetový deň bez tabaku 2021

Deň 31. máj je od roku 1987 vyhlásený Svetovou zdravotníckou organizáciou (WHO) za Svetový deň bez tabaku. Cieľom kampane, do ktorej sa zapája aj Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky (ÚVZ SR), je povzbudiť ľudí k rozhodnutiu prestať fajčiť, ponúknuť im potrebné nástroje pomoci a podporiť ich v kritických momentoch počas abstinencie.

Dôvody, prečo prestať fajčiť, zdôraznila pandémia

Najsilnejšou motiváciou pre skoncovanie s fajčením je uvedomenie si závažných negatívnych dopadov pôsobenia tabakových výrobkov na vlastné zdravie. Je vedecky dokázané, že fajčenie alebo užívanie tabakových výrobkov výrazne zvyšuje náchylnosť na respiračné, srdcovo-cievne, onkologické a iné ochorenia.

„V kontexte súčasnej koronavírusovej pandémie už možno vyhodnotiť, že tabakový dym má imunosupresívny účinok, vďaka čomu sú fajčiari náchylnejší na infekciu. Predpokladá sa, že cigaretový dym spôsobuje oxidačný stres a reakcie zápalu, čo vedie k väčšej náchylnosti na vírusové a bakteriálne infekcie. Častý a opakovaný kontakt fajčiarov (cesta z ruky do úst) predstavuje možný prenos infekcie,“ uviedla Timea Záluszká z Odboru podpory zdravia a výchovy k zdraviu ÚVZ SR.

Požívanie tabakových výrobkov je navyše spojené so zvýšeným rizikom prenosu pri vydychovaní aerosólov, ktoré môžu obsahovať čiastočky vírusu.

„Rozhodnutie prestať fajčiť prinesie benefity nielen abstinujúcemu, ale aj jeho najbližším a okoliu. Nefajčiari v priemere žijú dlhšie a v lepšom zdraví. U tehotných žien nefajčenie zvyšuje šancu, že porodí zdravé dieťa, v nefajčiarskej domácnosti zároveň pre deti vytvoríte zdravšie prostredie bez dymu. Dobrou motiváciou sú aj finančné dôvody - ušetrené náklady na tabakové výrobky môžete využiť na chod domácnosti či iné potreby a koníčky,“ podotkla Sylvia Sklárová z Odboru podpory zdravia a výchovy k zdraviu ÚVZ SR.

Kde nájdete pomoc pri odvykaní

Nielen počas Svetového dňa bez tabaku odborní pracovníci z regionálnych úradov verejného zdravotníctva **radia** záujemcom, ako sa možno zbaviť závislosti od tabaku.

Ľudia, ktorí majú záujem prestať fajčiť, sa môžu obrátiť na Linku pomoci na odvykanie od fajčenia - 0908 222 722. Je k dispozícii každý pracovný deň od 8:00 do 15:00 hod.

„Aktívnu akútnu pomoc celoročne ponúkajú aj odborníci z vybraných regionálnych úradov verejného zdravotníctva v SR cez Poradne na odvykanie od fajčenia - podchytávajú ľudí vo fáze rozhodovania sa, aj tým, ktorí zažívajú abstinencnú krízu. Ponúkajú individuálne i skupinové poradenstvo, ako prestať fajčiť pomocou metód a psychologických techník, uskutočňujú tiež vybrané vyšetrenia,“ uviedla Timea Záluszká z Odboru podpory zdravia a výchovy k zdraviu ÚVZ SR.

Odvvykanie od fajčenia

Fajčiari majú obavy skončiť so svojim zlozvykom zo dňa na deň: obávajú sa šoku, ktorý zasiahne ich telo. V skutočnosti je jedno, či to urobíte postupne alebo naraz. Najdôležitejšie je psychické nastavenie.

Lekár alebo iný odborník vám stanoví plán odvykania, ktorý vás ochráni aj v prípade recidívy. Tu sú hlavné body, ktoré musíte dodržať:

- Určite si presný deň, odkedy prestanete fajčiť.
- Prehodnoťte všetky svoje neúspešné pokusy. Zhodnoťte, v akých situáciách ste zlyhali a čo bolo pre vás najproblematickejšie. Len tak sa dokážete vyhnúť starým chybám.
- Vytvorte si podrobný plán, ako prestanete fajčiť. Napíšte si na papier všetky pomôcky a spôsoby, ktoré uplatníte pri odvykaní.
- Celý zoznam si ešte raz prečítajte a podčiarknite, čo vám bude pravdepodobne spôsobovať problémy. Zároveň si premyslite, ako sa slabším chvíľam vyhnúť.
- Nie je hanbou požiadať o pomoc svojich blízkych. Určite vás budú všetci radi podporovať, najmä v kritických momentoch.

„Odporúčame vám robiť si záznamy, kedy čelíte nutkaniu zapáliť si cigaretu, prípadne kedy abstinujúci takémuto momentu takmer neodolá. Vďaka záznamom si tieto momenty môže neskôr prejsť s odborníkom. Presné záznamy využije odborník na podporu v krízových situáciách, aby mal fajčiar svoje nutkanie pod kontrolou,“ odporučila Katarína Blažová z Poradne na odvykanie od fajčenia RÚVZ Bratislava hl. m. so sídlom v Bratislave.

Pomôcky a lieky pri odvykaní od tabaku

Nefarmakologická liečba spočíva v posilňovaní pevnej vôle. Dôležitá je psychologická podpora. Môže ju poskytovať blízky človek alebo aj odborník. Ak je fajčenie spojené aj s inými osobnými psychologickými problémami, je vhodné obrátiť sa na psychologickú pomoc.

Medzi často používané farmakologické pomôcky patria žuvačky proti fajčeniu. Obsahujú nižšiu dávku nikotínu a tým čiastočne potláčajú abstinénne príznaky. Zo začiatku sa odporúča žuvanie raz za 1 až 2 hodiny, potom sa dávka postupne znižuje. Na obdobnom princípe fungujú nikotínové inhalátory.

Ďalšou častou pomôckou sú aj nikotínové náplasti. V tomto prípade sa nikotín uvoľňuje počas celého dňa, preto má liečba nikotínovými náplastami predpoklad na vyššiu úspešnosť. Aplikujú sa hneď po zobudení. V ojedinelých prípadoch sa môže objaviť riziko kožnej alergie. Pomôcka sa nalepí na končatinu, na mieste, kde sa koža nekrčí. Počas nasledujúcich týždňov sa postupne znižuje hodnota nikotínu v náplastiach.

V oboch prípadoch je potrebné riadiť sa pokynmi na príbalových letákochoch.

Pokiaľ ide o farmakologickú liečbu, na trhu je dostupných niekoľko druhov liekov. Správne dávkovanie liekov musí určiť lekár, postupy je nevyhnutné s ním konzultovať.

Abstinenčné príznaky po skončení fajčenia

Počas prvých 4 týždňov od ukončenia fajčenia sa môžu vyskytnúť abstinenčné príznaky, ktoré súvisia s tým, že sa telo postupne zbavuje zvyškového nikotínu.

Príznaky sú často intenzívnejšie až po určitom období abstinencie, pretože na začiatku ešte funguje silná vôľa a eufória zo zmeny. Tá sa však časom oslabí a prichádzajú na rad prvé úskalia.

Medzi najčastejšie abstinenčné príznaky patria:

- Neodolateľná chuť na nikotín – človek túži po cigaretách ešte viac, ako keď pravidelne fajčil.
- Zvýšený apetít – po skončení fajčenia sa zníži obsah cukru v krvi a dostaví sa väčší pocit hladu. Prevažuje najmä chuť na sladké a nezdravé jedlá.
- Poruchy spánku – náhle prichádza pocit silnej únavy, napriek tomu sa v noci nedokážete dobre vyspať.
- Pretrvávajúci kašeľ – v úvode abstinencie sa môže zdať, že sa zdravotný stav zhoršuje. Pľúca sa čistia, preto sa kašeľ zosilní, čo istý čas pretrváva.
- Symptómy chrípky – telo reaguje na nedostatok nikotínu zvýšenou teplotou, zimnicou a malátnosťou. Tieto príznaky môžu pripomínať chrípku alebo prechladnutie.
- Zmeny nálad – stres z abstinovania a nedostatok nikotínu majú silný vplyv na psychiku. V začiatkoch je bývalý fajčiar veľmi nervózny a podlieha náladám.
- Zápcha – po stopnutí fajčenia sa výrazne spomalí trávenie. Preto sa u niektorých ľudí dostavia problémy s vyprázdňovaním. Zápchu vyrieši správne zloženie jedálnička a dostatočné množstvo tekutín.

Ako znížiť riziko recidívy fajčenia

Tak ako pri iných závislostiach, aj v tomto prípade existuje možnosť recidívy. Preto ak bývalý fajčiar pociťuje pokušenie, mal by opäť navštíviť lekára.

Niekedy môže dôjsť len k čiastočnej recidíve. Veľmi dôležité je, aby sme sa vyhýbali zafajčeným priestorom. Problémy často nastávajú v kolektívoch, lebo ak fajčia kolegovia, resp. rodinní príslušníci, nikotínu sa odoláva ťažšie.

„Mnohí abstinujúci fajčiari sa k svojmu neduhu vracajú pre jednorazovú akciu, keď sa nechajú zlákať napríklad na párty. Rizikové sú aj narodeninové oslavy, Silvester či podnikové večierky. Pokiaľ sa môžete takýmto udalostiam vyhnúť aspoň na začiatku odvykacieho programu, bez váhania to urobte,“ odporučila Katarína Blažová z Poradne na odvykanie od fajčenia RÚVZ Bratislava.

Ak vás náhle prepadne nutkanie zapáliť si, skúste pocity ovládnuť pomocou rýchlych trikov odporúčaných WHO:

1. **Odd'áľovanie:** Pokúste sa vydržať tak dlho, ako môžete pred tým, než sa poddáte svojmu nutkaniu.
2. **Hlboké dýchanie:** Spravte 10 hlbokých nádychov, aby ste sa uvoľnili zvnútra, kým neprejde nutkanie.
3. **Pite vodu:** Pitná voda je zdravou alternatívou k priloženiu cigarety k perám.
4. **Urobte niečo iné, aby ste sa rozptýlili:** Osprchujte sa, čítajte, choďte na prechádzku, počúvajte hudbu.