



ŠKODLJIVOSTI KAJENJA

LASTNOSTI UŽIVANJA TOBAKA

Tobak se najpogosteje kadi, lahko pa se tudi njuha ali žveči.

Kajenje je uživanje tobačnih izdelkov, zlasti cigaret, cigar in pip, s pomočjo vdihavanja dima zažganega tobaka. Dim tobaka vsebuje preko 50 znanih kancerogenih in metaboličnih strupov.

Med najbolj škodljive snovi v cigaretnem dimu spadajo:

- **KATRAN** (povzroča kronični bronhitis, emfizem in rak na pljučih in drugih organih),
- **NIKOTIN** (mamilo, ki povzroča zasvojenost) in
- **OGLJIKOV MONOKSID** (smrtonosen plin brez barve, vonja in okusa, ki nastaja pri nepopolnem izgorevanju trdih, tekočih in plinastih snovi, ki vsebujejo ogljik).



DOLGOTRAJNI UČINKI KAJENJA

- DIHALA:** - Kronična Obstruktivna Pljučna Bolezen (KOPB), kronični bronhitis, emfizem, pljučni rak.
- SRCE IN ŽILNI SISTEM:** - povišan krvni tlak, povišana srčna frekvenca ter iztis krvi iz srca, zmanjšana kapaciteta rdečih krvničk za prenos zraka, koronarno obolenje, možganska kap.
- KAJENJE V NOSEČNOSTI:** - kronična hipoksija zarodka (pomanjkanje preskrbe s kisikom) kar ima za posledico upočasnjeno rast in vpliv na razvoj možganov, komplikacije med nosečnostjo (krvavitve, odstop posteljice, prezgodnji porod, spontan splav).
- SPOLNI ORGANI:** - pojav impotence, nezmožnost obdržanja erekcije, zmanjšana plodnost, menopavza (v povprečju se pri kadilkah pojavi dve leti prej), rak dojke, rak materničnega vratu, rak prostate.
- DRUGE TELESNE BOLEZNI POVEZANE S KAJENJEM:** - poslabša ali podaljša simptome astme, prehlada, gripe, tuberkuloze, kroničnega rinitisa, diabetične nevropatije, hipertireodizma, multiple skleroze, očesnega nevritisa in Krohnove bolezni. Kajenje poveča nevarnost razvoja nevropatije, sive mrežnice, obolenja dlesni, izgube zob, osteoporoze, rane na želodcu...
- DRUGE TEŽAVE KI JIH PRINAŠA KAJENJE:** - zadah, lasje, obleka, koža ter dom ima duh po tobaku. Slabša sposobnost okušanja ter voha. Kajenje je cenovno drago. Pojavijo se gube na obrazu.
- PASIVNO KAJENJE:** - dolgotrajna izpostavljenost pasivnemu kajenju je dokazano škodljiva. Otroci so bolj nagnjeni k razvoju astme ter okužbam ušes, nosu in pljuč. Pri odraslih je večja verjetnost razvoja pljučnega raka za 20-30%, KOPB ter bolezni srca in ožilja za 25-30%.

ALI STE VEDELI,

- da povprečen kadilec za cigarete porabi letno 800 – 1200 EUR in si skrajša življenje za 16 let?,
- da v Sloveniji za posledicami kajenja letno umre 3000 ljudi?,
- da polovica kadilcev umre za kajenjem povezanih obolenj?,
- da je nikotin poleg heroina, ena izmed najhitreje zasvoljivih drog?,
- da je kajenje eden od najpogostejših vzrokov za nastanek požarov v naravi in v objektih?,
- da vas lahko požarni inšpektor kaznuje z denarno kaznijo med 300 – 2000 EUR, če kadite tam kjer je to s požarnim redom prepovedano, inšpektor za delo pa z 125 EUR, če kadite v zaprtem javnem ali delovnem prostoru?



zdrava pljuča

kadilska pljuča