

31. mája 2019 – Svetový deň bez tabaku

Od roku 1987 vyhlasuje Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) každoročne **31. máj za Svetový deň bez tabaku**. Cieľom je znížiť počet fajčiarov a tiež ľudí, ktorí sú vystavení pasívnemu fajčeniu a tým zvýšenému riziku ochorení, spôsobených tabakovým dymom.

Zameraním Svetového dňa bez tabaku 2019 je na "tabakové a pľúcne zdravie." Tohtoročná kampaň podľa WHO má zvýšiť povedomie o negatívnom vplyve tabaku na zdravie pľúc ľudí a na možný vznik ich ochorení od rakoviny, tuberkulózy, astmy po chronické respiračné ochorenia pľúc.



Rakovina pľúc. Fajčenie tabaku je hlavnou príčinou rakoviny pľúc, ktorá je celosvetovo zodpovedná za viac ako dve tretiny úmrtí na rakovinu pľúc. Expozícia sekundárneho dymu doma alebo na pracovisku tiež zvyšuje riziko rakoviny pľúc. Odvykanie od fajčenia môže znížiť riziko rakoviny pľúc: po 10 rokoch odvykania od fajčenia riziko rakoviny pľúc klesne na približne polovicu rizika fajčiara.

Tuberkulóza. Tuberkulóza (TBC) poškodzuje pľúca a znižuje pľúcne funkcie, čo je ďalej zhoršené fajčením tabaku. Približne jedna štvrtina svetovej populácie má latentnú TBC a predstavuje riziko vzniku aktívnej choroby. Ľudia, ktorí fajčia, sú dvakrát náchylnejší

na ochorenie TBC. Aktívne TBC, umocnené škodlivými účinkami fajčenia na zdravie pľúc, podstatne zvyšuje riziko invalidity a smrti v dôsledku respiračného zlyhania.

Chronické respiračné ochorenie. Fajčenie tabaku je hlavnou príčinou chronickej obštrukčnej choroby pľúc, čo je stav, pri ktorom nahromadenie hlienu vyplneného hnisom v pľúcach vedie k bolestivému kašľu a nepríjemným ťažkostiam s dýchaním. Riziko vzniku chronickej obštrukčnej choroby pľúc je obzvlášť vysoké u jedincov, ktorí začínajú fajčiť v mladom veku, pretože tabakový dym výrazne spomaľuje vývoj pľúc. Tabak tiež zhoršuje astmu, ktorá obmedzuje aktivitu a prispieva k invalidite. Včasné ukončenie fajčenia je najúčinnnejšou liečbou na spomalenie progresie chronickej obštrukčnej choroby pľúc a zlepšenie príznakov astmy.

Tabakový dym je veľmi nebezpečnou formou znečistenia vzduchu v interiéri: obsahuje viac ako 7 000 chemikálií, z ktorých 69 je známe, že spôsobujú rakovinu. Hoci dym môže byť neviditeľný a bez zápachu, môže zotrvať vo vzduchu až päť hodín, čím vystavuje osoby vystavené riziku rakoviny pľúc, chronických respiračných ochorení a zníženej funkcie pľúc. Najúčinnjším opatrením na zlepšenie zdravia pľúc je zníženie konzumácie tabaku a vystavenie sekundárnemu dymu. Vedomosti širokej verejnosti, najmä fajčiarov, o dôsledkoch na zdravie pľúc ľudí z fajčenia a vystavenia sekundárnemu dymu sú veľmi nízke.

RÚVZ so sídlom vo Vranove nad Topľou v rámci Svetového dňa bez tabaku bude realizovať rozličné preventívne a edukačné aktivity zamerané na odvykanie od fajčenia. V piatok 31. mája od 9.00 hodiny v COOP Jednote sa uskutoční meranie kapacity pľúc spirometrom.

Mgr. Zuzana Novosiadla Štefaňáková

Oddelenie epidemiológie, podpory zdravia a výchovy k zdraviu