

## Svetový deň bez tabaku

### 31. máj 2018

Tento deň bol vyhlásený Svetovou zdravotníckou organizáciou za Svetový deň bez tabaku (World No Tobacco Day).

Tohtoročným heslom dňa bez tabaku je Tabak - smrteľný v každej podobe.

Tabak je štvrtým z desiatich rizikových faktorov vyvolávajúcich chorobnosť .

Závislosť od nikotínu v tabaku je spojená s väčšou úmrtnosťou a chorobnosťou ako závislosť od iných psychoaktívnych látok.

Úmrtiam na ochorenia súvisiace s tabakom medzi mužmi možno pripísať asi jednu tretinu z celku.

Fajčenie sa rapídne šíri v rozvojových krajinách a medzi ženami.

Pre vznik fajčiarskeho návyku je kritický adolescentný vek.

Deti fajčiacich matiek a deti vyrastajúce v horších socioekonomických podmienkach fajčia častejšie.

Zvýšené riziko vzniku fajčiarskeho návyku majú osobnostné faktory, najmä úzkosť a depresia, nedostatok sebavedomia.

Dedičnosť ovplyvňuje vývoj fajčiarskeho návyku dvomi spôsobmi:

1. zdedením enzýmu CYP 2A<sub>P</sub> metabolizujúci nikotín na kotinín
2. geneticky zníženou hladinou dopamínu v mozgu.

Tabak je často užívaný ako samoliečba na úľavu od stresu .

### **Kritéria pre závislosť v MKCH-10**

Tri alebo viac z nasledujúcich bodov musia byť niekedy súčasne zažité alebo prejavujúce sa v priebehu predošlého roka:

1. silná túžba alebo pocit nutnosti užiť latku;
  2. ťažkosti s kontrolou správania viažuceho sa na užívanie latky
  3. abstinenčný stav, keď sa užívanie latky skončilo alebo boli znížené dávky, čo sa prejavuje: charakteristickým abstinenčným syndrómom
  4. tolerancia - sú potrebné zvýšene dávky psychoaktívnej látky za účelom dosiahnutia účinkov
  5. zanedbávanie záujmov alebo alternatívnych pôžitkov v dôsledku užívania psychoaktívnej látky,
  6. pretrvávajúce užívanie látky napriek jasným dôkazom výrazne škodlivých dôsledkov,
- Zdroj: SZO, 1992.*

Pozitívna v aspoň troch prípadoch, je diagnostikovateľná ako „závislý jedinec“.

Závislosť – porucha mozgu

Pri súčasných pokrokoch v neurovede je jasné, že závislosť je poruchou mozgu, rovnako ako je ktorékoľvek iné neurologické alebo psychiatrické ochorenie.

Na bunkovej úrovni vznikajú zmeny v počte a funkcii receptorov.

Užívanie nikotínu zvyšuje počet nikotinových acetylcholinových receptorov v mozgu (Wonnacott, 1990; Marks a kol., 1992).

---

Poradenstvo pri zanechaní fajčenia poskytujú odborné pracovníčky Oddelenia podpory zdravia.

Kontakt : 0902 035376

