

## Poradňa odvykania od fajčenia

Poradňa odvykania od fajčenia je nadstavbovou poradňou. Diagnostická časť v poradni na odvykanie od fajčenia je založená na základných vyšetreniach vykonaných v základnej poradni zdravia a na dotazníkových metódach a individuálnom pohovore priamo v poradni. Stupeň závislosti na nikotíne ako na droge sa určuje Fagerstromovým dotazníkom a analýzou vydychovaného vzduchu prístrojom Micro - Smokerlyzerom.

Vyšetrenie aj poradenská činnosť je poskytovaná bezplatne!

### Pracovníci poradne odvykania od fajčenia:

MUDr. Ľubica Benková  
RNDr. Ivana Štěpánková

Ak sa rozhodnete poradňu navštíviť, objednajte si návštevu vopred osobne, telefonicky na číslach

044/552 34 51

0902 035376

alebo e-mailom: [lm.poradna@uvzsr.sk](mailto:lm.poradna@uvzsr.sk).

## Rady fajčiarom

### PREČO BY STE MALI PRESTAŤ FAJČIŤ ?

V tabakovom dyme bolo zistené viac než 50 chemických látok, ktoré spôsobujú rakovinu. Fajčenie poškodzuje pľúca a ďalšie časti dýchacej sústavy, zvyšuje krvný tlak a oberá telo o kyslík – to sú však len niektoré škodlivé vplyvy fajčenia...

### **PRIEMERNÝ FAJČIAR MÁ :**

- 22x** väčšie riziko, že zomrie na rakovinu pľúc
- 27x** väčšie riziko, že zomrie na rakovinu hltanu alebo ústnej dutiny
- 18x** väčšie riziko, že zomrie na rakovinu hrtanu
- 3x** väčšie riziko, že zomrie na rakovinu žalúdka
- 10x** väčšie riziko, že zomrie na rakovinu pažeráka
- 2x** väčšie riziko, že zomrie na infarkt srdca
- 3x** väčšie riziko, že zomrie na rakovinu močového mechúra
- o 40%** vyšší výskyt sivého zákalu očnej šošovky (katarakta)
- 1,5x** vyššie riziko straty zubov
- o 80%** predĺžený čas hojenia kostí po zlomeninách
- 3x** vyššie riziko potratov u žien fajčiarok
- 3x** častejší výskyt psoriázy
- 5x** vyššie riziko vzniku rakoviny obličiek



## **Zdravotné následky fajčenia**

Fajčenie poškodzuje takmer každý orgán v tele, často veľmi vážne a spôsobuje mnoho chorôb a poškodení zdravia. Fajčenie spôsobuje podľa vedeckých výskumov najmenej 24 smrteľných ochorení. Fajčiar, ktorý zomrie v strednom veku si skráti život v priemere o 22 rokov. Fajčiari žijú kratšie oproti nefajčiarom v priemere o 14 rokov.

**V SR zomiera ročne okolo 8000 fajčiarov na následky svojej závislosti, čo je denne až 22 ľudí. Náklady na liečbu chorôb súvisiacich s fajčením tvorili, napr. v roku 2002 takmer 10 miliárd Sk.**

Fajčiari sú všeobecne menej zdraví než nefajčiari. Fajčenie poškodzuje imunitný systém. Ochorenia u fajčiarov trvajú dlhšie a fajčiari sú častejšie práceneschopní.

Na každého zomretého fajčiara je približne 20 fajčiarov žijúcich s vážnymi chronickými chorobami, ktoré je možné pripísať na vrub fajčeniu.

**Fajčenie zvyšuje riziko mnohých rakovín :**

rakoviny perí, ústnej dutiny, hrdla, hltana, hrtana, pažeráka, žalúdka, pľúc, obličiek, močového mechúra, podžalúdkovej žľazy, krčku maternice, akútnej myeloidnej leukémie a ďalších.

Jedinou cestou ako sa vyhnúť zdravotným následkom fajčenia je celkom prestať fajčiť!



[www.szulm.sk](http://www.szulm.sk)

## Priaznivé účinky zanechania fajčenia

### Po 20 minútach

- Tlak krvi a pulz klesne.
- Teplota rúk a nôh sa zvýši k normálu.

### Po 8 hodinách

- Hladina oxidu uhoľnatého sa dostane do normálu.
- Hladina kyslíka v krvi sa dostane do normálu.

### Po 24 hodinách

- Riziko ochorieť na infarkt začína klesať.

### Po 48 hodinách

- Schopnosť voňať a cítiť chuť sa začína zlepšovať.

### Po 2 týždňoch až 3 mesiacoch

- Zlepší sa krvný obeh.
- Zlepší sa chôdza.
- Funkcia pľúc sa zlepši o 30 %.

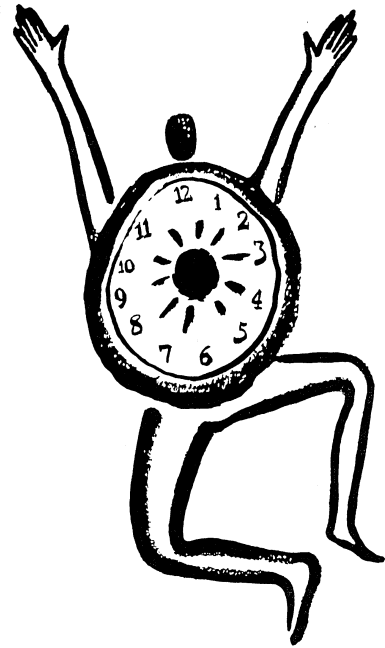
„Môžem sa znova rozprávať, keď idem hore schodami.“

„Je báječné, že nemusím stále odkašliavať.“

### Po 1 mesiaci až 9 mesiacoch

- Zníži sa kašeľ, riziko upchatia dutín, únava aj skrátенý dych.
- Výstelka dýchacích ciest sa opäť obnoví, čím sa zlepši čistenie pľúc a zníži sa riziko infekcie.

„Znížil som počet absencií v práci, pretože mám zriedkavejšie nádchu a menej ochorení dýchacích ciest.“



„Môžem sa lepšie sústrediť na prácu.“

### **Po 1 roku**

- Riziko koronárnej choroby srdca sa oproti fajčiarovi zníži o polovicu.

„Už ma viac netrápi ráno ťažoba na hrudníku.“

### **Po 5 rokoch**

- Riziko úmrtia na rakovinu pľúc sa zníži o polovicu.
- Riziko porážky je rovnaké ako u nefajčiara.
- Riziko rakoviny ústnej dutiny, hrdla, pažeráka, močového mechúra, obličiek a podžalúdkovej žľazy sa zníži.

**Ešte naviac: Ak trpíte na chronické ochorenie ako je cukrovka, astma, zlyhávanie obličiek, zanechanie fajčenia vám môže výrazne zlepšiť zdravie.**



[www.szulm.sk](http://www.szulm.sk)



ZAČÍNAME NOVÝ ŽIVOT BEZ FAJČENIA

### Rady pre tých, ktorí chcú prestať s fajčením

1. Dobre sa pripravte. Svoj program si premyslite tak starostlivo ako akúkoľvek inú dôležitú úlohu.
2. Vyberte si deň, v ktorom prestanete fajčiť.
3. Zmeňte svoje rutinné návyky, najmä tie, ktoré zahŕňajú fajčenie.
4. Požiadajte o podporu rodinu a priateľov. Prinajmenšom by nemali mať vaše úsilie.
5. Odmeňujte sa. Určite viete o niečom, čo vás dokáže potešiť.
6. Nájdite si jeden deň len pre seba. Prežite ho podľa svojich predstáv.
7. Naučte sa relaxovať. Sú mnohé knihy i nahrávky, kde môžete nájsť dobré rady a návody.
8. Buďte bdeli vo vysokorizikových situáciách, najmä tých, v ktorých sa vyskytuje alkohol.

## Vaše finančné náklady na fajčenie

Vypočítajte si koľko Vás stojí Vaše fajčenie. Za **X** dosadíte **sumu za 10 ks cigariet**, ktoré fajčíte. Výsledkom budete prekvapení! To by bola krásna dovolenka...



Vaša značka				
Počet cigariet	Obdobie za ktoré je vypočítaná cena			
	Denne	Týždenne	Mesačne	Ročne
10	X	7X	30X	365X
20	2X	14X	61X	730X
30	3X	21X	91X	1095X
40	4X	28X	122X	1460X

Fajčiar, ktorý fajčí 20 cigariet denne ušetrí **ročne 25 550 Sk.**  
**Za 20 rokov je to 511 000 Sk.**

Marlboro 10 light				
Počet cigariet	Obdobie za ktoré je vypočítaná cena v Sk			
	Denne	Týždenne	Mesačne	Ročne
10	35	245	1050	12775
<b>20</b>	<b>70</b>	<b>490</b>	<b>2135</b>	<b>25550</b>
30	105	735	3185	38325
40	140	980	4270	51100

