

## **Svetový deň bez tabaku 2019** **„Tabak a zdravie pľúc“**

**Svetová zdravotnícka organizácia 31. mája upriamuje pozornosť na Svetový deň bez tabaku. Každoročná kampaň je príležitosťou na zvýšenie informovanosti obyvateľov o škodlivých až smrteľných účinkoch užívania tabaku v akejkoľvek podobe.**

**Kampaň na "tabakové a pľúcne zdravie" zvyšuje povedomie o negatívnom vplyve tabaku na zdravie pľúc ľudí, od chronických respiračných ochorení až po rakovinu. Pľúca zohrávajú významnú úlohu pre zdravie a pohodu všetkých ľudí.**

**Cieľom kampane Svetového dňa bez tabaku 2019 je zlepšenie zdravia pľúc znížením až absolútnym vylúčením konzumácie tabakových výrobkov a obmedzenie vystavenia pasívneho vdychovania tabakového dymu. Napriek silným dôkazom poškodenia pľúcneho zdravia užívaním tabaku, zostáva možnosť zlepšenia zdravia pľúc často podhodnotená.**

**Hlavné choroby vyvolané tabakom:**

- **Rakovina priedušiek a pľúc**
- **Ischemická choroba srdca**
- **Chronická obštrukčná choroba pľúc**

**„JE ZLOČINOM, AK ĽUDIA TRPIA A ZOMIERAJÚ  
NA CHOROBY, KTORÝM SA DÁ PREDCHÁDZAŤ.“**

**Florence Nightingalová**  
**prvá ošetrovatel'ka**





## PRESTAŤ FAJČIŤ ZNAMENÁ ZMENIŤ ŽIVOTNÝ ŠTÝL.

### Výhody po zanechaní fajčenia tabaku:

- **20 min po skončení fajčenia - klesne krvný tlak na normálne hodnoty**
- **1 a viac rokov po skončení fajčenia klesne riziko ischemickej choroby srdca (infarktu) – zníži sa na polovicu**
- **za 5 rokov, klesne riziko rakoviny pľúc, riziko cievnej mozgovej príhody na úroveň nefajčiara**
- **10 a viac rokov po skončení fajčenia, riziko rakoviny pľúc, priedušiek, nádorov dutiny ústnej, pažeráka, močového mechúra, obličiek a pankreasu sa zníži prakticky na úroveň nefajčiara.**

### ... a tiež

- **prestanete páchnuť od cigariet,**
- **ročne ušetrené peniaze Vám vystačia na zahraničnú dovolenku,**
- **stanete sa víťazom nad drogou,**
- **neskráti sa Vám dĺžka veku dožitia o 23 rokov.**



**„Zdravie je najväčší poklad, niekedy však príliš hlboko zakopaný.“**

**Stanislav Komenda**



**Spracované podľa WHO**