

Ako môžeš pomôcť niekomu, kto fajčí?

- Buď trpezlivý! Ukáž priateľovi fajčiarovi perspektívu budúcnosti bez fajčenia!
- Nikdy ho neodsudzuj!
- Maj na mysli, že fajčenie predstavuje pre Tvojho priateľa fajčiara dlhoročný pôžitok a nástožčivú potrebu!
- Podporuj odhodlanie priateľa skončiť s fajčením!
- Uisti priateľa, fajčiara, že ho nechceš obviňovať alebo súdiť!
- Viac počúvaj a menej vyjadruj svoje názory!
- Motivuj ho, aby vyhľadal odbornú lekársku pomoc!
- Pomôž mu získať potrebné informácie o možnostiach odvykacej liečby!
- Pochváľ aj malé úspechy v jeho odvykaní!
- Choď príkladom a ži zdravým životom!
- Priatelia a rodina sú vynikajúcimi partnermi pri odvykacej kúre. Buď nablízku, aby sa odvykajúci fajčiar mal s kým podeliť o starosti a stres!
- Neustále ho povzbudzuj!



Informačné centrum mladých

Tajovského 30

e-mail: bb@icm.sk

web: www.icm.sk



Vydalo Informačné centrum mladých Banská Bystrica s finančnou podporou MŠVVaŠ SR

NEPREDAJNÉ



Fajčenie



Informácie o škodlivosti
fajčenia

BUĎ IN FORMOVANÝ

**Prečo nezačať fajčiť?
Čo môže fajčenie spôsobiť?
Ako fajčenie človeku
ubližuje?**

Fajčenie: spočíva v spaľovaní tabaku a vdychovaní dymu prostredníctvom úst. **Fajčenie** vytvára závislosť na tabaku, ktorá môže viesť k množstvu ochorení, ku ktorým sa zaraďuje aj rakovina.

Problém fajčenia je o to závažnejší, že sa netýka iba samotných fajčiarov, ale aj ľudí v ich okolí, ktorí vdychujú jednak vdychovaný dym od fajčiarov a jednak sekundárny prúd cigaretového dymu z horiacej cigarety. Preto sa hovorí o **sekundárnom (pasívnom) fajčení**.

Fajčiar je konzument tabaku. Fajčiar fajčí cigarety, cigary alebo fajku. Vzhľadom na veľkú škodlivosť tabaku a látok s ním súvisiacich, môže u neho dôjsť k závislosti.

Nikotín je vysoko návyková droga, ktorá sa legálne používa na celom svete. Prijíma sa fajčením sušených tabakových listov alebo ich šňupaním.



VIEŠ, ŽE:

- 1 cigareta obsahuje viac ako 4 000 škodlivých látok?
- Fajčenie má dokázateľnú súvislosť s viac ako 24 ochoreniami?
- Vo svete fajčí približne jedna tretina populácie staršej ako 15 rokov?
- Priemerná ročná spotreba cigariet na dospelého je 2360 kusov?
- Na Slovensku ročne zomiera na choroby súvisiace s fajčením asi 20 tisíc osôb?
- Život fajčiarov sa skracuje celkovo o 8-10 rokov (priemerne o 5 min. pri vyfajčení jednej cigarety)?

Prečo začne človek fajčiť ?

- túži spoznať niečo nové,
- chce sa vyrovnáť rovesníkom,
- chce nadobudnúť pocit sebavedomia a istoty,
- vyplní si voľný čas...



DÔSLEDKY FAJČENIA:

- rakovina pľúc a iné nádorové ochorenia,
- rôzne ochorenia pľúc,
- zvýšená tvorba zubného kameňa, sfarbenie povrchu zubov,
- nikotín spôsobuje zúženie ciev v dŕasnách, v dôsledku čoho nedochádza k ich správne zásobeniu živinami,
- fyzická kondícia fajčiara klesá,
- tvár fajčiara rýchlejšie starne,
- fajčiar nepríjemne zapácha ...



Čo všetko obsahuje jedna cigareta:

Obsahuje množstvo zdraviu škodlivých látok, napr.:

- **FORMALDEHYD**—používa sa pri konzervovaní mŕtvych tiel
- **ACETÓN**—používa sa ako odlakovač
- **BUTÁN**— palivo
- **CO₂**— výfukový plyn
- **AMONIAK**— dezinfekcia
- **METHANOL**—palivo do rakiet
- **KADMIUM**—nájdeš ho v batériách
- **KYANOVODÍK**—smrtiaci jed
- **RADÓN**—rádioaktívny plyn
- **ARZÉN**—jed na krysy
- **NIKOTÍN**—pesticíd

