



Elektronska cigareta... je to res boljša izbira?

Kajenje je povezano s številnimi negativnimi vplivi na zdravje. V Sloveniji je **kajenje** tobaka vodilni vzrok smrti, letno zaradi bolezni povezanih s **kajenjem** umre okoli 3.600 prebivalcev. Po podatkih **NIJZ** dnevno umre skoraj 10 bolnikov, četrtnina od teh pred 60. letom starosti.

Raba tobaka je dejavnik tveganja **za** nastanek in razvoj kroničnih nenalezljivih bolezni, ki so pogosto neposredni vzrok smrti kadilcev. Glavni vzrok smrti kadilcev so bolezni srca in ožilja. Učinki **kajenja** so povezani z dnevno količino pokajenega in s trajanjem **kajenja**. Umrljivost in obolevnost je povišana tudi pri pasivnih kadilcih.

Tobačni dim vsebuje preko 7000 kemičnih strupenih, zasvojljivih in dražilnih snovi v obliki plinov ali delcev, vsaj 60 od njih je rakotvornih. Vsebuje snovi kot so: aceton, amonijak, nikotin, arzen, butan, kadmij, ogljikov monoksid, naftalin, metan, metanol, svinec in še mnoge druge.

Elektronska cigareta je izdelek, v katerem baterija segreva posebno tekočino, da se spremeni v aerosol, ki ga nato uporabnik vdihuje. Zaradi pomanjkanja raziskav o učinkih elektronskih cigaret na zdravje še ne vemo vsega. Posledic njihove dolgoročne uporabe še ne poznamo. Vemo pa, da vsebujejo številne zdravju škodljive snovi, zato niso neškodljive. Poleg nikotina, vlažilcev oz. topil, arom in visoke ravni majhnih delcev, vsebujejo tudi rakotvorne, dražilne in strupene snovi kot so formaldehid, akrolein, benzen, kovine idr. Večinoma so te snovi v nižjih koncentracijah kot v tobačnem dimu, vendar škodljivost **za** zdravje še ni raziskana. Elektronske cigarete lahko tudi eksplodirajo in povzročijo poškodbe ali opekline. Zaradi zaužitja večje količine tekočine z nikotinom lahko pride do zastrupitve z nikotinom. Prav tako so v zaprtih prostorih škodljivim snovem iz aerosola izpostavljeni tudi neuporabniki elektronskih cigaret.

Napačno je mišljenje, da občasno **kajenje**, zmanjšanje števila domnevno pokajenih cigaret in zamenjava cigarete **za** elektronsko cigareto ne prinašajo tveganj **za** zdravje. Le popolna opustitev lahko pomembno zmanjša tveganje **za** raka, kronično obstruktivno pljučno bolezen in srčno žilna obolenja. Koristi **za** zdravje se pokažejo že 20 minut po opustitvi **kajenja**, saj telo začne nemudoma popravljati škodo, povzročeno s **kajenjem**. Najbolje je **kajenje** opustiti čimprej, že v mlajših letih, vendar tudi če kadilec **kajenje** opusti po več desetletjih **kajenja**, lahko koristi svojemu zdravju. Če tudi vi razmišljate o opustitvi **kajenja**, vam svetujemo, da to naredite takoj, sicer boste kmalu našli nek razlog in z občutkom nemoči kadili naprej.

V Centru **za krepitev zdravja** v Zdravstvenem domu Ivančna Gorica izvajamo skupinsko in individualno svetovanje **za** opuščanje **kajenja**, ki sta brezplačni. Na delavnicah je na voljo strokovno voden program opuščanja **kajenja** in vzdrževanja abstinence. Namen delavnic je motivirati in pomagati pri opuščanju **kajenja**. S strokovno pomočjo vam pomagamo pri premagovanju telesne in duševne zasvojenosti z nikotinom ter stresa v procesu opuščanja **kajenja**.

31. januar obeležujemo DAN BREZ CIGARETE, če si želite tudi vi prenehati s **kajenjem** in s tem kakovostno zaživeti, sprejemamo prijave na 01/620 47 82 ali suzana.lalic@zd-ivg.si.

Literatura:

Koprivnikar, H. (2015). *Dejstva o škodljivosti kajenja*. Ljubljana: NIJZ.

Koprivnikar, H., Roškar, M., Orožen, K. idr. (2018). *Kaj bi bilo dobro, da bi starši in vsi, ki delajo z mladostniki, vedeli o elektronskih cigaretah, vodnih pipah in novih tobačnih izdelkih*. Ljubljana: NIJZ.

Mesarič, J., Novak Mlakar, D. in Hočevar, T. (2016). *Zdaj je pravi čas, da opustite kajenje in živite v prostorih brez tobačnega dima*. Ljubljana: NIJZ.

Novak Mlakar, D. in Čuš, B. (2012). *Recite cigareti ne*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.

Suzana Lalić, mag. vzg. in menedž. v zdr.
Center za krepitev zdravja Ivančna Gorica
Zdravstveni dom Ivančna Gorica