



MITI O KAJENJU

NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Saj tudi večina mojih
vrstnikov kadi, kajne?

NI RES.

V Sloveniji kadi vsak šesti mladostnik, star od 15 do 19 let.
Med mladostniki v Sloveniji je kadilcev iz leta v leto manj. Tudi velika
večina odraslih prebivalcev ne kadi, kadi skoraj vsak četrti odrasli.



Kajenje v najstniških letih ne
povzroči nobene škode zdravju.

NI RES.

Spremembe v telesu kadilca, ki vodijo v bolezni, se začnejo ob
začetku kajenja in se ob njegovem nadaljevanju polagoma kopičijo.
V najstniških letih večinoma še niso opazne, nekatere pa lahko
povzročajo težave že kmalu po začetku kajenja. Te spremembe niso
le slab zadah iz ust, smrad obleke in las ter razdraženo grlo in oči.
Pojavijo se tudi:

- **ZMANJŠANA TELESNA ZMOGLJIVOST,**
KI JO OBČUTIJO TUDI TRENIRANI ŠPORTNIKI,
- **POSPEŠENO STARANJE KOŽE,**
- **KAŠELJ, IZKAŠLJEVANJE SLUZI IN POGOSTEJŠE**
OKUŽBE DIHAL,
- **ASTMA ALI NJENO POSLABŠANJE.**

Kajenje v najstniških letih ima lahko tudi dolgotrajne negativne
posledice za razvoj možganov in za miselne sposobnosti.

ALI VEŠ?

Kajenje ni povezano s pomembnim zmanjšanjem telesne teže.

Mnogi kadilci dočakajo visoko starost, torej kajenje ne more biti tako škodljivo.

NI RES.

Redki kadilci umrejo v visoki starosti, številni umrejo prezgodaj. Bolezni, ki jih povzroča kajenje, so namreč pogost vzrok smrti že po 30. letu starosti.

Kljub vsem prezgodnjim in tragičnim smrtim se žal bolj opozarja na tiste redke posameznike, ki kljub kajenju dočakajo visoko starost, s čimer se želi navidezno zmanjšati resnost obsežnih posledic kajenja.



ALI VEŠ?

Zaradi bolezni, ki jih povzroča kajenje, v Sloveniji vsak dan umre 10 prebivalcev, letno pa več, kot jih umre zaradi vseh nezgod, samomorov, alkohola, prepovedanih drog in aidsa skupaj.

**Kajenje ročno zvitih cigaret
je manj škodljivo kot kajenje
tovarniško izdelanih cigaret.**

NI RES.

Kadilci ročno zvitih cigaret pogosto verjamejo, da so te cigarete varnejša in naravnejša alternativa tovarniško izdelanim cigaretam, kar pa ne drži.

**TOBAK ZA ZVIJANJE CIGARET VSEBUJE
PRAV TOLIKO ŠKODLJIVIH KEMIČNIH SNOVI KOT
TOVARNIŠKO IZDELANE CIGARETE.**

Kajenje ročno zvitih cigaret ni zdravju prav nič manj škodljivo kot kajenje tovarniško izdelanih cigaret. Obenem tobak za zvijanje cigaret lahko vsebuje nekajkrat večjo količino dodatkov kot tobak v tovarniško izdelanih cigaretah.

Če kadiš, veš kaj vdihavaš?

Tobačni dim vsebuje več kot 7000 kemičnih sestavin, na stotine strupenih in vsaj 70 rakotvornih.

Na sliki desno so prikazane nekatere najbolj škodljive snovi v tobačnem dimu.

Večina jih nastane predvsem pri gorenju tobaka, nekatere so prisotne v tobaku in prehajajo v dim, druge pa tobačna industrija dodaja tobaku v procesu izdelave tobačnih izdelkov za povečanje privlačnosti izdelka/kajenja in spodbujanje zasvojenosti.

ACETON

odstranjevalec
laka



AMONIAK

WC-čistilo



ARZEN

strup za
podgane



BUTAN

tekočina v
vžigalnikih za
cigarete



KADMIJ

baterije za
ponovno
polnjenje



OGLJIKOV MONOKSID

avtomobilski
izpušni plini



FORMALDEHID

konzervans v medicini
široko uporabljan v
kemični, gradbeni
industriji

DDT

insekticid



SVINEC

bencinski hlapi



VINILKLORID

plastika



TOLUEN

industrijsko
topilo



NITROBENZEN

dodatek bencinu



NIKOTIN

strupen alkaloid
in droga, ki
vzdržuje
odvisnost



METANOL

raketno gorivo



CIANOVIDIK

strupen plin, ki so
ga uporabljali med
drugo svetovno
vojno



STEARIČNA KISLINA

vosek za sveče

NAFTALIN

sredstvo proti
moljem



METAN

močvirski plin,
smetiščni plin



**Cigaretni filtri odstranijo iz
tobačnega dima, ki ga vdihujem,
večino zdravju škodljivih snovi.**

NI RES.

**CIGARETNI FILTRI SO POTEGAVŠČINA OZIROMA V CIGARETO
VDELANA PREVARA.** Glavni namen filtrov je pomirjanje kadilcev; tobačna industrija trdi, da je zaradi njih kajenje manj škodljivo. Vendar pa filtri v resnici ničesar ne filtrirajo in ne zmanjšujejo škodljivosti cigaret.

**Kajenje me pomirja, zmanjša
občutke stresa.**

NI RES.

Občutek sprostitve ob kajenju, ki ga navajajo kadilci, je pravzaprav le izničenje napetosti in razdražljivosti, ki sta znaka pomanjkanja nikotina. Zasvojeni kadilci namreč potrebujejo nikotin, da vzdržujejo občutek običajnega, normalnega počutja.

**KAJENJE TOREJ NE ZMANJŠUJE STRESA, AMPAK GA,
PRAV NASPROTNO, POVEČUJE.**

Kadilci so videti tako kul.

Si prepričan/-a?

Morda se ti tako zdi, vendar se s tem ne strinja večina tvojih vrstnikov, saj ne kadijo.

**OBSTAJAJO TOREJ
DRUGI NAČINI, DA SI
VIDETI BOLJ KUL.**



ALI VEŠ?

Mlajši/-a ko si ob začetku kajenja, bolj boš zasvojen/-a.

To pomeni, da obstaja velika verjetnost, da boš kadil/-a veliko let, da boš pokadil/-a več cigaret na dan in da boš težje opustil/-a kajenje.

Vsakdo se sam odloči, ali bo kadil. To je svobodna izbira posameznika

NI RES.

Zdi se, da se kadilec svobodno odloči za kajenje, da kadi iz navade. V resnici pa je velika večina kadilcev zasvojenih z nikotinom, ki ga vsebuje tobak. In ko si zasvojen, kajenje ni več svobodna izbira.

Zelo pogosto družba vpliva na to, da posameznik začne kaditi.

Saj bom samo poskusil/-a kaditi ... to mi pa res ne more škoditi ... sploh pa lahko kajenje opustim, kadarkoli želim ...

NI RES.

Nikotin v tobačnih izdelkih te lahko zasvoji že zelo hitro. Lahko že po nekaj dneh in nekaj pokajenih cigaretah ter veliko prej, preden začneš redno kaditi. Nikotin zasvoji podobno močno kot heroin ali kokain. Ko si zasvojen/-a, pa ni enostavno prenehati kaditi.

Ko nekaj časa ne kadiš, se pojavijo znaki pomanjkanja nikotina oziroma znaki zasvojenosti, kot so močna želja po kajenju, tesnoba, razdražljivost.



ZATO SPLOH NE SEZI PO TOBAKU. ČE KADIŠ, PA KAJENJE ČIM PREJ OPUSTI.

Enkrat sem že poskusil/-a prenehati kaditi in mi ni uspelo, torej nima pomena, da poskusim ponovno.

NI RES.

Večina kadilcev večkrat poskusi opustiti kajenje, preden prenehajo za vedno. Le redkim uspe že prvič. Če ti doslej ni uspelo, naj te to ne odvrne od ponovnega poskusa. Opustitev-kajenja je lahko težka, a ni nemogoča naloga.

POIŠČI POMOČ

**POKLIČI
BREZPLAČNI TELEFON
ZA POMOČ
PRI OPUŠČANJU
KAJENJA**



Če bi bil tobak res tako škodljiv, bi že
zdavnaj prepovedali
prodajo tobačnih
izdelkov ...

NI TAKO ENOSTAVNO.

Tobačna industrija je poznala škodljive učinke tobaka že veliko prej, preden so jih poznali strokovnjaki, a jih je pred javnostjo načrtno skrivala in potvarjala dejstva, saj je želela ohraniti dobiček, ki ga je imela s prodajo teh izdelkov. Škodljivi učinki tobaka na zdravje so bili razkriti, ko je bila prodaja tobačnih izdelkov že razširjena. Razširjenost prodaje tobačnih izdelkov, moč tobačne industrije in prilivi iz obdavčitve tobačnih izdelkov pa otežujejo politične odločitve, ki bi prepovedale prodajo tobačnih izdelkov.

Tobačna industrija ne želi,
da bi mladostniki kadili.

NI RES.

Tobačna industrija navaja, da mladoletne osebe nikoli ne bi smele kaditi, a zelo dobro ve, da začnejo kaditi prav mladostniki. V Sloveniji sta dve tretjini tistih, ki so kadarkoli kadili, prvič kadili že pred polnoletnostjo, po 21. letu starosti pa začnejo kaditi le še redki posamezniki. Tega se tobačna industrija zelo dobro zaveda, zato namenja veliko denarja marketinškim pristopom za pridobivanje novih kadilcev med mladimi. Prav mladi kadilci so namreč ključni za zagotavljanje njihovega dobička v prihodnosti. Če ne bi vlagali v aktivnosti spodbujanja kajenja med mladimi, ne bi imeli novih kupcev in bi njihov posel slej ko prej propadel.

**UPRI SE TEMU IN NE DOVOLI,
DA TOBAČNA INDUSTRIJA
ZARADI LASTNEGA DOBIČKA
MANIPULIRA S TBOJ.**



**Elektronske cigarete
niso škodljive zdravju.**

NI RES.

ELEKTRONSKE CIGARETE VSEBUJEJO ZDRAVJU ŠKODLJIVE SNOVI,

učinkov njihove dolgotrajne uporabe na zdravje pa ne poznamo, zato ne moremo trditi, da so varne za zdravje.

Večina jih vsebuje nikotin. Ta lahko mladostnika zasvoji, ima škodljive učinke na razvoj možganov in lahko privede do trajnih škodljivih vplivov na miselne sposobnosti. V elektronskih cigaretah so vlažilci in arome, učinkov dolgotrajnega vdihavanja teh snovi na zdravje ne poznamo. Elektronske cigarete vsebujejo tudi različne delce, ki škodujejo zdravju, pa tudi rakotvorne, dražilne in strupene snovi. V primerjavi s tobačnim dimom je koncentracija teh snovi v aerosolu elektronskih cigaret večinoma nižja. A ne glede na nižje koncentracije teh snovi, gre pri uporabnikih elektronskih cigaret za dolgotrajno in ponavljajočo se izpostavljenost, zato manjše količine teh snovi ne zagotavljajo zaščite za zdravje.

ALI VEŠ?

Vse več raziskav kaže, da pri mladostnikih, ki sicer najverjetneje ne bi nikoli kadili tobačnih izdelkov, uporaba elektronske cigarete poveča verjetnost, da bodo kasneje kadili tobačne izdelke.

Avtorici: Helena Koprivnikar, Petra Kravos **Lektoriranje:** Nuša Mastnak
Oblikovanje: Visioo institut d. o. o. **Tisk:** Kočevski tisk d. d.
Izdajatelj: Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva cesta 2, Ljubljana
Kraj in leto izdaje: Ljubljana, 2017 **Naklada:** 20.000 izvodov

Tisk publikacije je omogočila Svetovna zdravstvena organizacija, Regionalna pisarna za Evropo.

NIJZ

Nacionalni inštitut
za **javno zdravje**

Kajenje vodne pipe je manj škodljivo zdravju kot druge oblike kajenja tobaka, npr. kajenje cigaret.

NI RES.

Vodne pipe se pogosto zmotno štejejo za manj škodljiv izdelek v primerjavi z drugimi tobačnimi izdelki za kajenje, a niso varnejša alternativa tem izdelkom. Potovanje skozi vodo dima ne očisti škodljivih snovi.

Vodne pipe proizvedejo veliko količino dima, ki vsebuje nikotin ter številne rakotvorne in strupene snovi, ki so prisotne tudi v dimu cigaret. Kajenje vodne pipe traja znatno dlje kot kajenje ene cigarete.

POSAMEZNIK LAHKO MED PRIBLIŽNO ENOURNIM KAJENJEM VODNE PIPE INHALIRA TOLIKO DIMA, KOT ČE BI POKADIL 100 DO 200 CIGARET.

V vodnih pipah se pogosto uporabljajo zeliščni izdelki, ki ne vsebujejo tobaka, vendar ob gorenju prav tako sproščajo zdravju škodljive snovi.

Si kdaj pomislil ...

... koliko denarja zapraviš za cigarete ali druge vrste tobačnih izdelkov? Za kaj vse bi lahko uporabil ta denar, kaj vse bi si lahko privoščil?

KADILEC, KI POKADI ŠKATLICO CIGARET NA DAN, ZA TO PORABI OD 1.100 DO 1.500 EUR NA LETO.

