

Nova Gorica, 28. MAJ 2021 – SPOROČILO ZA MEDIJE

Svetovni dan brez tobaka – 31. MAJ

Nova Gorica, 28. maj 2021

Svetovni dan brez tobaka, 31. MAJ, je dan ko je treba spregovoriti, da tobačni izdelki imajo obsežne posledice na zdravje posameznika in povzročajo številne prezgodnje smrti. To je dan, v katerem želimo spodbuditi kadilce, da opustijo kajenje, kajti pustitev kajenja je koristna za zdravje v kateremkoli starostnem obdobju, najboljšo do ga opustimo pred 40. letom starosti. Dokazano je, da zaradi bolezni, neposredno povzročenih s kajenjem tobaka, umre več kot polovica kadilcev, vsak četrty celo pred 60. letom starosti. Za Slovenijo to pomeni 3.600 primerov smrti letno ali vsaj 10 ljudi na dan.

Podatki kažejo, da večina kadilcev začne kaditi do 25. Mladostniki tako ostajajo ključna ciljna skupina tobačne industrije, ki že desetletja uporablja skrbno načrtovane taktike za novačenje novih generacij kupcev tobačnih in nikotinskih izdelkov, prav med mladimi. A kajenje tobaka škoduje vsakemu organu v telesu. Če kajenje povezujemo predvsem s pljučnim rakom je pomanjkljiva informacija, kajti kajenje tobaka povzroča še veliko drugih vrst raka, srčni infarkt, možgansko kap, težke bolezni pljuč, sladkorno bolezen, bolezni oči, ki vodijo v slepoto, motnjo erekcije, zmanjšuje možnost zanositve pri ženskah, motnje imunskega sistema,...

Zasvojenost povzroča nikotin, ki se nahaja v tobačnih in nekaterih drugih izdelkih. Nikotin lahko močno zasvoji, podobno kot heroin ali kokain. Tisti, ki želijo opustiti kajenje, se lahko vključijo v številne programe za opuščanje kajenja. V goriški regiji, v dveh zdravstvenih domovih Ajdovščina in Nova Gorica delujeta Centra za krepitev zdravja ter v zdravstvenem domu Tolmin Zdravstveno vzgojni center, kjer usposobljeni strokovnjaki nudijo podporo pri opuščanju kajenja v obliki skupinskih delavnic ali individualnega svetovanja, ki je povsem prilagojeno posamezniku, njegovi odvisnosti in rabi nikotina ter načinih zdravljenja. Obstaja tudi brezplačni svetovalni telefon, ki deluje vsak dan, tudi med vikendi in prazniki, med 7. in 10. uro ter med 17. in 20. uro. V lekarnah so na voljo različne oblike nikotinskega nadomestnega zdravljenja, ki pomagajo kadilcu k uspešnejši opustitvi kajenja. Tudi Ministrstvo za zdravje sofinancira programe, ki so namenjeni ljudem, za preprečevanje začetka in opuščanje kajenja ter namenja potrebna sredstva za delovanje brezplačne telefonske številke za pomoč pri opuščanju kajenj -: **080 27 77**. Na voljo tudi v **gradivih**, dostopnih na povezavah: [Kajenje škoduje vašemu zdravju](#); [Izzivi opuščanja kajenja](#); [Ne bom več kadil/kadila](#);

Ob tem je potrebno vedeti, da dve tretjini težkih kadilcev v povprečju izgubi 10 do 15 let življenja zaradi prezgodnje umrljivosti. Poleg tega je kajenje povezano z velikimi stroški, zaradi kajenjem tobaka so stroški v Sloveniji vrtooglavi - 1,8 mrd €, prihodki za proračun iz tobačnih trošarin zanemarljivi (do 600 mio €).

Dobra petina (20%) prebivalcev Slovenije kadi.

Med najtežjimi boleznimi, ki nastajajo zaradi kajenja tobaka, je rak pljuč (v več kot 80% primerov povezano s kajenjem tobaka). To je maligna bolezen s kratkim preživetjem.

Slika 1. Rak - SAPNIK, SAPNICI IN PLJUČA (C33-C34)

Leto	INCIDENCA		GROBA INCIDENČNA STOPNJA NA 100.000		Slovenija in Goriška SR, 2009- 2017
	Slovenija	Goriška	Slovenija	Goriška	
2009	1202	60	58,9	50,4	
2010	1271	70	62	58,8	
2011	1210	60	59	50,4	
2012	1276	71	62,1	59,5	
2013	1318	90	64	75,6	
2014	1331	79	64,6	66,8	
2015	1464	75	71	63,5	
2016	1540	93	74,6	78,9	
2017	1464	78	70,9	66,3	

Vir: Slora, 25. 5. 2020

Po podatkih Registra raka incidenca raka pljuč v Sloveniji okrog 1400 novih primerov letno. Samo v letu 2017 (zadnji prečiščeni in urejeni podatki) je za rakom pljuč zbolelo 1.464 prebivalcev, z grobo incidenčno stopnjo čez 70/100.000 prebivalcev. Veliko jih tudi umre, do 1200 letno. Na Goriškem je povprečno 70 novoodkritih primerov letno, pred dvema desetletjema pa jih je bilo okrog 50.

V zakonih ZOUTI in ZOUTPI (Zakon o omejevanju uporabe tobačnih izdelkov in Zakon o omejevanju uporabe tobačnih in povezanih izdelkov) so številni ukrepi in priporočila in je opaziti, da dajejo pozitivne rezultate.

Znano je, da je najbolj učinkovit ukrep zmanjšanja porabe tobaka zvišanje davkov na tobak!

Poleg ozaveščanja, informiranja, različnih oblik pomoči in svetovanja ter opolnomočenja kadilcev je zvišanje obdavčitve in zvišanje cen tobačnih izdelkov, izjemnega pomena.

Dodatne informacije:

E: info@ko-rak.si

pridr. prof. dr. Marko Vudrag, dr.med.

predsednik Društva ko-RAK.si