

## Svetový deň bez tabaku

Heslami tohtoročného Svetového dňa bez tabaku sú:

„Nedovoľ, aby ti tabak vzal dych“ a „Zvoľ zdravie, nie tabak“.

V priamej súvislosti s užívaním tabaku zomrie každý rok osem miliónov ľudí, ďalší milión ľudí zomrie v dôsledku pasívneho fajčenia. Tabak zabíja a nepozná výnimky, poškodzuje zdravie každého, na koho má dosah tabakový dym. Tabakový dym znižuje funkciu pľúc, jediným nádychom sa do nich dostane veľké množstvo toxínov. Významne sa podieľa aj na výskyte ochorení u detí, ktoré boli vplyvu tabakového dymu vystavené buď počas vnútromaternicového vývoja (aktívne aj pasívne fajčiace budúce matky), alebo kedykoľvek po narodení. Užívanie tabaku je výrazný rizikový faktor vzniku a rozvoja srdcovocievnych ochorení (vysoký krvný tlak, infarkt srdcového svalu, náhla cievna mozgová príhoda a ďalšie), viacerých zhubných nádorov (najmä rakovina pľúc) a ochorení dýchacích ciest (chronická obštrukčná choroba pľúc – CHOCHP, tuberkulóza, astma).

Ak máte úprimný záujem prestať fajčiť a nevíete si s týmto problémom poradiť sami, máte k dispozícii niekoľko možností:

- Linka pomoci na odvykanie od fajčenia 0908 222 722
- návšteva poradenského centra na odvykanie od fajčenia na regionálnych úradoch verejného zdravotníctva (RÚVZ) v rámci Slovenska
- návšteva psychológa
- návšteva psychiatra
- návšteva svojho ošetrojúceho lekára alebo špecialistu, ktorý vás ošetruje z dôvodu vášho ochorenia (kardiológ, alergológ, pneumológ, onkológ).

V poradenských centrách na odvykanie od fajčenia vám okrem informácií, ako fajčenie tabaku i pasívna inhalácia tabakového dymu škodí zdraviu, poskytnú aj merania oxidu uhľnatého smokerlyzerom, vitálnej kapacity pľúc spirometrom a odporúčia metódy a postupy na odvykanie od fajčenia. Poradenstvo sa vykonáva bezplatne.

Ak máte záujem navštíviť poradenské centrum na odvykanie od fajčenia v okrese Rožňava, môžete sa obrátiť na RÚVZ so sídlom v Rožňave, Špitálska 3, 048 01, číslo dverí 136 alebo 133, tel.č.: 058/732 32 57, -58, e-mail. adresa: [rv.lengova@uvzsr.sk](mailto:rv.lengova@uvzsr.sk).

V Rožňave, 28.05.2019

Mgr. Silvia Lengová  
oddelenie podpory zdravia a výchovy k zdraviu  
RÚVZ so sídlom v Rožňave