**20. november 2020**

**Medzinárodný**

**deň bez fajčenia**

* **je podporovaný Svetovou zdravotníckou organizáciou (WHO) a Medzinárodnou spoločnosťou onkológov,**
* **podľa WHO, napriek rozsiahlym informačným kampaniam, zomiera v dôsledku fajčenia ročne  takmer šesť miliónov ľudí,**
* **fajčenie je dlhodobo na prvom mieste príčin smrti,**
* **podľa prieskumov až 90 percent fajčiarov začalo s týmto zlozvykom v mladosti,**
* **v súčasnosti sa hranica „prvej cigarety“ posúva do stále nižšieho veku, najväčší počet fajčiarov je u nás vo veku 18 – 30 rokov,**
* **cigaretový dym obsahuje viac ako 4 000 škodlivých látok, z nich najmenej 40 preukázateľne poškodzuje organizmus človeka,**
* **vdychovanie cigaretového dymu zvyšuje riziko ochorenia na rakovinu pľúc a vznik srdcovo-cievnych chorôb,**
* **pasívne fajčenie spôsobuje desaťkrát viac úmrtí na kardiovaskulárne ochorenia, ako je počet úmrtí na následky rakoviny.**



**Ochorenia z fajčenia**

* **rakovina pľúc, ústnej dutiny, pažeráka, kŕčka maternice,**
* **srdcovo-cievne ochorenia,**
* **chronický zápal priedušiek,**
* **choroby ciev,**
* **Alzheimerova choroba,**
* **poruchy plodnosti a mnohé iné.**

**Čo sa deje v organizme po poslednej cigarete?**

* **20 minút – tlak krvi a srdcová frekvencia sa vracajú do normy, zlepší sa prekrvenie nôh a rúk,**
* **8 hodín – klesne hladina oxidu uhoľnatého, stúpne hladina kyslíka v krvi,**
* **48 hodín – zlepšuje sa chuť a čuch,**
* **14 dní – zlepšuje sa krvný obeh, zlepšuje sa funkcia pľúc**
* **1 – 8 mesiacov – ustúpi kašeľ, únava, v dýchacích cestách sa obnovuje proces samočistenia,**
* **5 rokov – zníži sa riziko vzniku cukrovky u žien na úroveň nefajčiarok,**
* **10 rokov – zníži sa riziko vzniku cukrovky u mužov na úroveň nefajčiarov,**
* **5 – 10 rokov – zníži sa riziko ochorenia srdcovo-cievneho systému na úroveň nefajčiarov.**

