

Účinky fajčenia na zdravie

Fajčenie cigariet spôsobuje závažné ochorenie a je návykové

Po zapálení cigarety tabak horí a vytvára dym. V cigaretovom dyme bolo identifikovaných viac ako 8000 chemických látok alebo „zložiek dymu“. Úrady verejného zdravotníctva zaradili približne 100 z nich na zoznam látok spôsobujúcich alebo potenciálne spôsobujúcich ochorenia súvisiace s fajčením, ako je rakovina pľúc, srdcovo-cievne ochorenia a pľúcny emfyzém. Medzi tieto zložky patria okrem iných arzén, benzén, benzo[a]pyrén, oxid uhoľnatý, ťažké kovy (napr. olovo, kadmium), kyanid vodíka a nitrozamíny špecifické pre tabak.

Sú všetky cigarety škodlivé a návykové?

Áno, všetky cigarety sú škodlivé a návykové. Na trhu sú cigarety rôznych značiek a s rôznymi vlastnosťami (napr. zloženie cigarety, priemer, dĺžka, ako aj obsah dechtu, nikotínu alebo oxidu uhoľnatého), fajčiari by však nemali predpokladať, že takáto cigareta je na základe týchto vlastností menej škodlivá alebo návyková ako iná.

Prestať fajčiť cigarety môže byť veľmi náročné, no podarilo sa to už miliónom fajčiarov.

Obsah dechtu, nikotínu a oxidu uhoľnatého

Decht

Decht tvorí zvyšok častíc obsiahnutých v cigaretovom dyme. Nejde o jednu chemickú látku, ale zmes tisícok zložiek dymu. Obsah dechtu sa v laboratórnych podmienkach meria zachytávaním častíc filtrom, od ktorých sa následne odráta voda a nikotín.

Nikotín

Nikotín je chemická látka, ktorá sa prirodzene vyskytuje v rastline tabaku. Keď sa tabak zapáli, nikotín sa prenesie do dymu. Nikotín je návykový, avšak nie je primárnou príčinou vzniku ochorení spôsobených fajčením.

Oxid uhoľnatý

Oxid uhoľnatý je plyn, vznikajúci v cigaretovom dyme. Oxid uhoľnatý bol označený za hlavnú príčinu vzniku kardiovaskulárnych ochorení (ochorení srdca) u fajčiarov.

Pasívne fajčenie

Pasívne fajčenie, známe aj ako environmentálny tabakový dym (Environmental Tobacco Smoke, ETS), je kombináciou dymu zo zapáleného konca cigarety a dymu vydychovaného fajčiarom. Úrady verejného zdravotníctva vrátane Svetovej zdravotníckej organizácie zistili, že u dospelých nefajčiarov spôsobuje pasívne fajčenie ochorenia ako rakovina pľúc a srdcové ochorenia, a okrem toho aj zdravotné problémy u detí, napríklad astmu, infekcie dýchacích ciest, kašeľ, dýchavičnosť, zápal stredného ucha a syndróm náhleho úmrtia dojčiat. Úrady verejného zdravotníctva okrem dospeli k záveru, že pasívne fajčenie môže zhoršiť astmu u dospelých a spôsobiť podráždenie očí, hrdla a nosnej dutiny.

O týchto zisteniach by mala byť informovaná verejnosť a mala by sa nimi riadiť pri rozhodovaní o trávení času na miestach, kde môžu byť vystavení pasívnemu fajčeniu, alebo v prípade fajčiarov o tom, kedy a kde si zapáliť cigaretu v spoločnosti iných. Fajčiari by nemali fajčiť v blízkosti detí ani tehotných žien.

Niektoré cigarety na trhu majú špeciálne upravené vlastnosti súvisiace s dymom, napríklad znížený zápach dymu alebo znížená viditeľnosť dymu. Neznamená to však, že takéto cigarety sú menej škodlivé pre fajčiarov alebo nefajčiarov ako ostatné cigarety.

Fajčenie a tehotenstvo

Tehotné ženy by nemali fajčiť ani užívať iné produkty s obsahom nikotínu.

Podľa úradov verejného zdravotníctva je u žien, ktoré fajčia pred alebo počas tehotenstva zvýšené riziko:

- predčasného pôrodu, komplikácií počas tehotenstva a narodenia mŕtveho plodu,
- vývinu detí so zníženou pôrodnou hmotnosťou (deťom s nízkou pôrodnou hmotnosťou hrozí vyššie riziko chorôb počas detstva a dospelosti, či dokonca smrť),
- pôrodu detí postihnutých syndrómom náhleho úmrtia dojčiat,
- pôrodu detí so zníženou funkciou pľúc.

Ak ste tehotná alebo predpokladáte, že ste tehotná, nefajčite.