

Življenjski slog:



//brez cigarete





Življenjski slog:

// brez cigarete

Večina ljudi poseže po cigaretah v dobi odrasčanja. Največkrat temu botrujejo pritiski vrstnikov, želja izkusiti neznano (radovednost) in izražanje upora proti starejšim generacijam. Posamezniki, ki se družijo s prijatelji kadilci, pogosteje začnejo kaditi kakor tisti, ki zahajajo v družbo, v kateri se ne kadi. Pomemben vpliv na odločitev za kajenje ali proti njemu je tudi oglaševanje, ki lahko neposredno ali posredno nagovarja kupca, naj poseže po cigaretah. Spomnimo se na fotografije filmske igralka Marilyn Monroe, ki so kajenje prikazovale kot vznemirljivo in glamurno, skratka kot nekaj, kar ne vpliva na lepoto.

Nekateri kadilci se pogosto sprašujejo, zakaj bi prenehali kaditi, če jim kajenje vzbuja prijetne občutke in je povezano s prijetnimi okoliščinami, s pitjem kave, z druženjem s prijatelji? Po drugi strani se marsikateri kadilec ob številnih opozorilih in objavah o nevarnostih kajenja počuti nelagodno. Ta knjižica je namenjena tako prvim kot drugim. Njeno poslanstvo je, da

bralca na veder način napelje k odločitvi za bolj zdrav način življenja. Ljudska zakladnica vsebuje kar nekaj pregovorov o dimu, ognju in kajenju. Kajenje je največkrat povezano z dviganjem prahu, starostno preperelostjo ali vremensko napovedjo. Ogenj pogosto povezujemo z ljubeznijo, ki žari in greje. Medtem ko si zaprašenih cest in prostorov navadno ne želimo, pa vsi vemo, da hrepenimo po ljubezni in sprejetosti. Tule je nekaj takšnih domačih in tujih pregovorov:

»ČE SE AVGUSTA PO GORAH **KADI**, KUPI SI KOŽUH ZA ZIMSKE NOČI.«
»LAŽE, DA SE KAR **KADI**.«
»KJER JE **DIM**, JE TUDI OGENJ.«
»KO **GORI** HIŠA, NI ČASA ZA ŠAH.«
»AKO SOSEDOVA HIŠA **GORI**, PAZI NA SVOJO.«
»NA STAREM OGNJIŠČU RADO **GORI**.«
»STAROST JE DOBRA V ŠTIRIH REČEH: STARO DREVO NAJBOLJE **GORI**, STARO VINO JE NAJBOLJE PITI, STARIM PRIJATELJEM ZAUPATI IN STARE PISCE BRATI.«
»LJUBEZEN JE KOT OGENJ: KOLIKOR VEČJA JE, TOLIKO BOLJ SE **KADI**.«
»S SVOJIM OGNJEM IN SOLZAMI JE PRVA LJUBEZEN KOT MLADO DREVO, KI NA ENI STRANI **GORI**, NA DRUGI PA VODO TOČI.«

Brez težav lahko ugotovimo, da kajenje tobaka in uživanje **tobačnih izdelkov** s pomočjo vdihavanja **dima** zažganega **tobaka** v nas ne vzbuja misli na sosedovo gorečo hišo in še manj na star panj ali na ljubezenski ogenj. Vsekakor pa je ogenj in s tem tudi dim prispodoba moči ter tudi nevarnosti. V kakšno korist nam bo ta žgoči vir energije, je odvisno od nas samih.



ALI RES VSE IZVIRA IZ AMERIKE?

Kajenje izhaja iz kulture domorodcev Severne Amerike, ki so prvi gojili tobak. Zgodovinski viri navajajo, da je pojavnost tobaka v Evropi povezana z 12. oktobrom 1492, ko se je Krištof Kolumb izkrcał na enem od Bahamskih otokov. Domačini so ga prijazno sprejeli in mu izročili razna darila, med drugim tudi velike posušene liste neke takrat njemu še neznane rastline. Kolumb je v ladijski dnevnik zapisal, da je srečeval moške in ženske, ki so imeli v rokah nekakšen ogenj in so kadili. Šlo je za kadilno cev, v kateri so bila zelišča, med njimi tudi tobak. Prenašanje običajev v Evropo, kot je na primer prižiganje kadilne cevi, je tesno povezano s kolonizacijo. V Evropi se je tobak širil predvsem po zaslugi Jeana Nicota, francoskega poslanca na portugalskem dvoru. Po njem je tobačna rastlina dobila ime *Herba Nicotiana*. Leta 1560 je Nicot poslal vzorec rastline Katarini Medičejski, materi takratnega francoskega kralja. Opozoril jo je na veliko zdravilno moč in ji priporočil njuhanje v prah



zdrobljenih tobačnih listov. Tobak so v dobi Medičejcev imeli za rastlino, ki zdravi vse bolezni (*Herba panacea*). Novica o veliki zdravilni moči tobaka se je hitro razširila po Evropi. Sir Francis Drake je leta 1586 prvi prinesel kajenje pipe v Anglijo in tako je ta navada prišla v angleško visoko družbo. V 17. in 18. stoletju so se kadilske navade ljudi precej spremenile. V Španiji in na Portugalskem so začeli kaditi cigarete, v Angliji, Nemčiji in na Nizozemskem pa pipe. Zanimivi so zapiski slavnega ljubimca Casanove, ki je leta 1767 v svojih spominih omenjal kadilne cevke »sigarite«. Danes je kajenje najbolj razširjeno v Vzhodni Aziji, kjer kadi približno dve tretjini vsega odraslega moškega prebivalstva.



KAJ JE V CIGARETI

Cigareta največkrat ni izdelana zgolj iz tobaka, ampak so temu primešani še dodatki, ki bi jih lahko primerjali s snovmi, ki se v podobne namene uporabljajo v živilski industriji. Različni dodatki določajo značilnosti cigarete, vplivajo na sestavo dima in ohranjajo prepoznaven okus. Izdelki slabše kakovosti vsebujejo še prah zmletih žil tobačnih listov. Dim, ki se vije iz prižgane cigarete, vsebuje več kot 4000 kemičnih snovi (predstavljajte si, da bi z obrokom hrane zaužili 4000 dodatkov!). V plinasti obliki je mogoče najti 10–15 % ogljikovega dioksida, 3–6 % ogljikovega monoksida, 0,1–0,2 % cianovodikove kisline in 1–3 % hitro hlapljivih organskih sestavin, kot so aldehidi, ketoni in ogljikovodiki. V trdni obliki je mogoče najti prisotne rakotvorne snovi, dražila, kovine, proste radikale in nikotin. Strokovnjaki ocenjujejo, da lahko kar 60 spojin s tega seznama povzroča rakava obolenja. Pomembna je še vsebnost katrana. V eni cigareti s filtrom ga je 1–25 mg, kar

pomeni, da se ga pri kajenju 10 cigaret na dan v 10 letih na sluznico grla, sapnika in bronhijev prime okrog 1 kg! Morda doslej še nikoli niste slišali, da se v cigaretah nahajajo tudi spojine, kot na primer cianid, benzen, formaldehid, metanol, acetilen in amoniak.

Zasvojenost s tobakom, bodisi v aktivni bodisi v pasivni obliki, povzroča različne oblike raka na pljučih, ustni rak, rak na grlu, žrelu, ledvicah, materničnem vratu in na črevesju, pa tudi srčne napade, težave s kroženjem krvi, kapi in srčno-žilne bolezni, pljučne bolezni, kronični bronhitis, bolezni dlesni in druge zdravstvene težave ustne votline.

Drugi učinki nikotina so:

- draži očne veznice,
- vpliva na avtonomni živčni sistem,
- škodljivo vpliva na srce in obtočila,
- razgradi se v jetrih,
- deloma se nespremenjen izloči skozi ledvice,
- draži sluznico želodca in črevesja,
- hromi funkcijo spolnih žlez.

Raziskave so pokazale, da vsakokrat, ko kadilec prižge cigareto in jo prižgano zgolj drži v roki (dima še ne izpihava), približno 85 % cigaretne dima »napolni« ozračje v njegovi okolici. Preostalih 15 % cigaretne dima pa kadilec vdihne skozi cigaretni filter. Vse prej naštete strupene snovi torej ne škodujejo le kadilcu, temveč tudi njegovi okolici!

5



NIKOTIN JE UČINKOVIT UNIČEVALEC INSEKTOV



Nikotin predstavlja 5 % teže celotne rastline *Nicotiana tabacum*; nahaja se v vseh njenih delih, vendar ga je največ v listih. V organizem ga lahko vnesemo na več načinov: prek ustne sluznice (žvečenje tobaka), nosne sluznice (njuhanje), kože (nikotinski obliži) in dihal (inhaliranje). Nikotin je najpomembnejši ter obenem brez dvoma najbolj škodljiv del cigaret in tobačnih izdelkov nasploh. Razen v cigaretah se uporablja še kot poljedelski insekticid in v veterinarski medicini kot zunanji uničevalec zajedavcev (paraziticid). V zelo visokih koncentracijah je smrtno nevaren in že ena

sama zaužita kapljica čistega nikotina je za človeka lahko usodna. Prav zaradi te lastnosti so ga nekdaj uporabljali kot pesticid.

Posledice kronične zastrupitve z nikotinom se še posebej izrazito kažejo pri dolgoletnih kadilcih. Ti znaki so bolezenske spremembe na žilah in srcu ter izguba apetita z motnjami v prebavi. Zasvojenost, ki jo povzroča nikotin, je danes že dobro poznana. Prav zaradi nje mnogi kadilci ne uspejo opustiti te škodljive razvade – še zlasti, če to poskušajo doseči sami, brez ustrezne pomoči. Zato kadilcev ne smemo obsojati, ampak jim moramo nuditi pomoč.



OGLJIKOV MONOKSID SE NE DVIGUJE LE IZ STARIH KURILNIH NAPRAV

Ogljikov monoksid (CO) je plin brez barve in vonja, zato ga s čutili ne zaznamo. Nastaja pri nepopolnem zgorevanju premoga, svetilnega in gospodarskega plina ter nafte; prisoten je v izpušnih plinih bencinskih motorjev; sprošča se tudi pri zgorevanju tobaka. V vdihanem cigaretnem dimu je 3–5 % ogljikovega monoksida.

Njegova koncentracija se spreminja s temperaturo, pri kateri cigareta gori, in s poroznostjo cigaretnega papirja. Proti koncu zgorevanja cigarete narašča. Kadilci ga ne izdihnejo, ker skozi pljuča zelo hitro vstopa v kri in se veže na prenašalca kisika v krvi, ki je hemoglobin. Izpodriva kisik v krvi, saj je sposobnost ogljikovega dioksida za spajanje s hemoglobinom več kot 300–krat večja kot pri kisiku.

Strastni kadilci imajo prav zaradi mehanizma izpodrivanja v krvi premalo kisika; njegova količina se lahko zmanjša celo za tretjino. To pomanjkanje kisika prizadene vse organe, še posebej pa vpliva na telesno zmogljivost kadilca. Stalno pomanjkanje kisika oslabi tudi obrambni

(imunski) sistem, zato se zmanjšajo splošne obrambne sposobnosti kadilčevega organizma. Kajenje povzroča delno ali popolno izgubo nitastih izrastkov, še posebej v zgornjih dihalnih poteh, kar oteži gibanje sluzi, hkrati pa ta postane bolj vlečljiva. Zaradi tega je dovzetnost za okužbe zgornjih dihal pri kadilcih večja kot pri nekadilcih, njihovi simptomi pa so vztrajnejši. Pri hudih kadilcih se zmanjša odpornost proti različnim okužbam, kot sta na primer prehlad in gripa, zato obolevajo pogosteje od nekadilcev.

ALI JE PREKAJENO MESO RES DALJ ČASA OBSTOJNO?

Včasih kadilci svojo razvado v šali opravičujejo, češ da je prekajeno meso dalj časa obstojno. Čeprav dimljenje res spada med uveljavljene postopke za konzerviranja živil, pa je cigaretni dim za človekov organizem škodljiv. Zato je odločitev strastnih kadilcev, da zmanjšajo število pokajenih cigaret, le delni korak k izboljšanju, saj že 1–4 pokajene cigarete na dan vplivajo na poslabšanje stanja srca in žilja. Nekateri se odločijo za kajenje »zeliščnih cigaret«, ki ne vsebujejo tobaka, vendar pozabljajo, da se nastajanju in vdihavanju ogljikovega monoksida s tem ni mogoče izogniti. Prav tako je zmotno prepričanje, da je kajenje cigaret z aromo mentola manj škodljivo. Raziskave so namreč pokazale, da osebe pri kajenju tovrstnih cigaret dim vdihavajo globlje, kar še bolj draži h kašlju, zmanjšuje refleks kašlja in pogosteje povzroča občutek izsušenosti žrela.

SNOV Z DVEMA OBRAZOMA

Nikotin je snov, za katero lahko rečemo, da ima dva obraza: po eni strani deluje pomirjevalno, po drugi strani pa poživilja, zato povzroča odvisnost. Iz dihal se vsrka v krvni obtok in že v 8 sekundah po vdihu tobačnega dima doseže možgane. Nikotin aktivira tista možganska središča, ki so vključena pri doživljanju ugodja in nagrade. Hkrati pa v krvni obtok sprošča adrenalin in tako spet vpliva na celotno telo, saj pospeši srčni utrip, poveča krvni pritisk in vpliva na možganske centre, ki nadzorujejo dihanje.

Odvisnost od nikotina se kaže z naslednjimi težavami:

- nemir (neprestana želja, da bi ponovno prižgali cigareto, eden ali več neuspešnih poskusov, da bi prenehali s kajenjem),
- izguba samonadzora (kadilec na koncu kadi več, kot je nameraval),
- opustitev rekreacije,
- še več časa potrebnega za kajenje in razmišljanje o njem,
- povišana toleranca (za enak učinek so potrebne vedno večje količine).

Precej kadilcev je že večkrat poskusilo prenehati s to nezdravo navado in številnim med njimi je tudi uspelo. Med razlogi, ki vodijo v neuspeh, se največkrat srečamo s t. i. odtegnitvenimi oziroma abstinenčnimi pojavi, do katerih pride, ko telesu odvzamemo nekaj, na kar je bilo navajeno. Pojavijo se živčnost, razburjenost, slabša koncentracija, povečan apetit itd. Kilogrami, ki se začnejo nabirati med odvajanjem od kajenja, so ena največjih skrbi kadilcev. Pomanjkanje nikotina namreč upočasni prebavo. Ker v obdobju odvajanja večina kadilcev cigarete nadomesti s hrano, se njihova telesna teža lahko zelo hitro povečuje. Pogosto so te težave tako izrazite, da nekdo, ki želi prenehati kaditi, kaj kmalu spet prižge cigareto in ne uspe doseči zelenega cilja – postati nekadilec.





VPRAŠANJA, NA KATERA SI MORATE ODGOVORITI

Pot do opustitve kajenja je dolga, zaplete pa se že pri vprašanju, zakaj sploh opustiti kajenje. Dejstvo je, da je odločitev v rokah posameznika. Kadilci nihajo med željo po spremembi in željo po ohranitvi obstoječega. Vedo, da kajenje prinaša tako negativne kot pozitivne posledice. V tej čustveni stiski je pomembno, da si stvari skušamo razjasniti tudi s pomočjo naslednjih vprašanj:

- Kako hitro po tistem, ko zjutraj vstanem, prižgem prvo cigareto?
- Ali kadim že v zgodnjih jutranjih urah?
- Koliko cigaret pokadim na dan?
- Ali kadim tudi takrat, ko sem zelo bolan in v postelji preležim ves dan?
- Ali se v prostorih, kjer je kajenje prepovedano (npr. knjižnica, kino), počutim nelagodno?
- Kako pomembno je zame ta hip, da opustim kajenje?
- Zakaj se mi zdi vredno opustiti kajenje?
- Kaj bi se spremenilo, če bi opustil kajenje?
- Kaj mi je in kaj mi ni všeč pri kajenju?
- Kako se bom po morebitni uspešni opustitvi kajenja spoprijemal s stresom, kako se bom sprostil?



Nikoli ni prepozno, da se odločimo za opustitev kajenja. Telo se kmalu po tem pomembnem koraku začne obnavljati.

MINUTE BREZ CIGARETE SE PODALJŠAJO V DNEVE, TEDNE IN MESECE

Kadar spreminjamo vzorec življenja, se vedno sprašujemo, kaj nam bo sprememba prinesla. Navadno smo ob tem zelo preračunljivi in tehtamo, kaj bo na primer opustitev sicer škodljivega užitka spremenila oziroma kako se bo vse skupaj odrazilo v našem življenju. Zato morda ne bodo odveč naslednji podatki o tem, kako hitro se odvijajo nekateri procesi po opustitvi kajenja:

- **20 minut po opustitvi kajenja** se krvni pritisk in srčni ritem znižata.
- **12 ur po opustitvi kajenja** se koncentracija ogljikovega monoksida v krvi zniža na normalno vrednost.
- **2 tedna do 3 mesece po opustitvi kajenja** se krvni obtok izboljša in delovanje pljuč se postopoma povečuje.
- **1 do 9 mesecev po opustitvi kajenja** se ublaži kašelj in zmanjša ali izgine občutek »kratke sape«. Migetanke, ki v dihalih usmerjajo potovanje sluzi, ponovno delujejo normalno in lažje čistijo pljuča ter zmanjšujejo tveganje za okužbo dihal.
- **1 leto po opustitvi kajenja** se prej povečano tveganje za srčno-žilne bolezni prepolovi.
- **5 let po opustitvi kajenja** se zmanjša tveganje za pojav možganske kapi.
- **10 let po opustitvi kajenja** se tveganje zaradi pljučnega raka, ki bi povzročil smrt, v primerjavi s tistimi, ki s kajenjem nadaljujejo, prepolovi.
- **15 let po opustitvi kajenja** se tveganje za pojav srčno-žilne bolezni izenači s tveganjem pri nekadilcih.

Opustitev kajenja pa ima še mnogo drugih učinkov, ki jih zaznamo v vsakodnevnem življenju in vplivajo na naš videz:

- Nismo več izpostavljeni prezgodnjemu staranju kože.
- Nimamo več neprijetnega zadaha iz ust.
- Nimamo več dejavnika, ki vpliva na obarvanost zob.
- Nismo več deležni očitkov, da nam oblačila smrdijo.

Opustitev kajenja nam čez čas prinese še druge užitke, na katere smo morda že pozabili: hrana postane spet bolj okusna, čutilo za voh se izboljša in pri navadnih dnevnih opravilih, kot je na primer hoja po stopnicah, se ne zadihamo več.



KONČNO NEKADILCI

Opustitev kajenja ni lahka naloga; prav tako ne obstaja le en in najboljši način, s katerim bi zmagali. V Sloveniji so tistim, ki želijo opustiti kajenje, na voljo različne možnosti, kot na primer svetovanje pri osebnem zdravniku ali lekarniškem farmacevtu, skupine za opuščanje kajenja v okviru zdravstveno-vzgojnih delavnic v zdravstvenih domovih, odvajanje z nikotinskimi nadomestki ter zdravlili na recept. Med slednjimi prihaja k nam spet nova zdravilna učinkovina. Od pomladi 2007 naprej deluje tudi svetovalni telefon za opuščanje kajenja (pomoč pri opuščanju kajenja: 01/230-73-70) ter spletni forum **www.med.over.net/forum/kajenje** z brezplačnimi nasveti zdravnika.

MOTIVACIJA

Motivacija je osebnostna lastnost, ki vpliva na zavzetost za spremembe. Pogosto so v pomoč tudi motivacijska gesla, ki si jih večkrat ponovimo:

- Živel bom dlje in bolje.
- Če bom noseča, bo opustitev kajenja pripomogla, da se bo moj otrok rodil zdrav.
- Ljudje, ki živijo z mano – predvsem otroci – bodo imeli več možnosti za zdravo življenje.»
- Prihranil bom več denarja, ki ga bom lahko uporabil za kaj koristnega.





11

Tisti, ki so prenehali kaditi, so opisali, da so kajenje opustili s pomočjo več korakov.

Njihove nasvete lahko strnemo v naslednjih točkah:

1. Odločite se za opustitev!

Določite dan opustitve. Poiščite drugačno okolje. Znebite se vseh cigaret, ki jih imate doma, na delovnem mestu ali v avtomobilu. Ljudem, ki vas obiščejo, povejte, da pri vas ne bodo mogli kaditi.

2. Poiščite pomoč!

Povejte vašim družinskim članom, prijateljem in sodelavcem, da boste opustili kajenje, ter jih zaprosite za razumevanje in pomoč. Poiščite telefonsko številko, ki je na voljo tistim, ki opuščajo kajenje. Svojo odločitev vsekakor sporočite tudi izbranemu zdravniku, ki vas lahko vključi v skupino za samopomoč.

3. Naučite se novih veščin in novih užitkov!

Ko vas pesti neznosna želja, da bi spet prižgali cigareto, se zaposlite z množico opravil. Pijte veliko čaja in se izogibajte kavi, ker vas ta spominja na obred prižiganja in sprostitve. Privoščite si zajtrk in zapolnite čas do odhoda na delovno mesto z zdravim jutranjim obrokom. V stresnih trenutkih pojdite na sprehod, kolesarite in se čim več gibajte. Pijte več vode, kot ste je bili vajeni prej.

4. Uporabite zdravila!

Od marca 2007 je na slovenskem trgu dostopna nova zdravilna učinkovina vareniklin oziroma zdravilo champix. Izsledki opravljenih raziskav kažejo, da to zdravilo na recept pomeni pomembno pomoč pri odvijanju od kajenja. Obisk in posvet pri zdravniku bo tako povečal možnosti za opustitev te nezdrave razvade. Omenjeno zdravilo v primerjavi z obliži in žvečilnimi gumiji za odvijanje od kajenja ne vsebuje nikotina. Posebnost novega zdravljenja je tudi v celovitem podpornem brezplačnem programu, ki olajšuje slovo od cigaret. Identifikacijska številka, s katero je opremljena vsaka škatlica zdravila, omogoča dostop do brezplačnega svetovanja na spletnem naslovu www.liferewards.si in do elektronskega dnevnika. Kadilci, ki se bodo odvajali s pomočjo tega zdravila, bodo deležni tudi motivacijske podpore v obliki sporočil SMS.

5. Pripravite se na težavne situacije!

Večina ponovitev in neuspešnih opustitev se pojavi v prvih treh mesecih. Ne obsojajte se, če ste ponovno začeli kaditi. Vsekakor pa se čim bolj izogibajte uživanju alkoholnih pijač, saj znižujejo voljo in vztrajnost. Izogibajte se lokalov in prostorov, v katerih se nahajajo kadilci. Čim več se gibajte. Če boste opazili, da ste otožni ali da se vas loteva depresija, težavo zaupajte svojemu izbranemu zdravniku.



SKUPINE ZA SAMOPOMOČ IN SREČANJA V ZDRAVSTVENIH DOMOVIH

Delo v skupinah, ki jih v zdravstvenih domovih organizirajo za tiste, ki želijo opustiti kajenje, predvideva šest srečanj. Prvih pet je tedenskih, na zadnjem pa se udeleženci srečajo po dvotedenskem premoru. Na prvem srečanju se vodja delavnice in njeni člani med seboj seznani, vodja predstavi program in poda nekaj nasvetov za zmanjšanje števila pokajenih cigaret. Drugo srečanje je posvečeno nasvetom za krepitev motivacije. Tretje naj bi bilo dan opustitve cigarete, obenem pa se navzoči pogovorijo o težavah, ki se bodo ob tem pojavile, ter načinih, kako jih premagovati. Na četrtem srečanju govorijo o tem, kako obvladovati telesno težo po opustitvi kajenja. Peto srečanje je namenjeno obvladovanju stresa, zadnje srečanje pa je delavnica v oporo, ki udeležence uči, kako ostati nekadilec. Gre predvsem za povzetek prej naštetih dejstev ter izmenjavo izkušenj.

ODVAJANJE Z NIKOTINSKIMI NADOMESTKI

Nikotinsko nadomestno zdravljenje (v nadaljevanju NNT) je nadzorovano uživanje posebnih snovi, ki kadilcu pomagajo, da lažje preneha odtegnitvene oziroma abstinencijske pojave. Pri NNT se sprošča ravno tolikšna količina nikotina, da olajša težave zaradi opuščanja kajenja, hkrati pa organizem ne prejme dodatnih strupenih snovi, ki se sproščajo ob kajenju. Količina nikotina, ki ga pri tej metodi odvajanja prejme kadilec, je nižja, kot jo običajno dobi zaradi kajenja, poleg tega pa nikotin pri NNT pride v telo veliko počasneje kot pri kajenju cigaret.

NNT je na voljo v obliki obližev, žvečilnih gumijev, nosnih pršilk in inhalatorjev. V Sloveniji je mogoče dobiti le žvečilne gume in obliže. Vsak žvečilni gumi moramo imeti v ustih 20 minut, uporabiti jih je treba 10–15 na dan in razporejeni morajo biti enakomerno prek celega dneva.

Nikotinski obliž nalepimo na čim manj poraščen del kože med vratom in gležnji ter vsak dan na drugo mesto. Na voljo sta 16–urni obliž, ki ga namestimo takoj zjutraj in odstranimo zvečer, ter 24–urni obliž, ki ga zamenjamo vsako jutro. NNT ublaži telesne znake, ki se pojavijo ob opuščanju kajenja, ne nadomesti pa psihičnih dejavnikov, ki so povezani z obredom kajenja.

Nikotinsko nadomestno zdravljenje ni primerno za vsakogar (še posebej ga odsvetujemo nosečnicam), zato je pametno, da se o tej metodi posvetujete s svojim izbranim zdravnikom.

ZDRAVILO bupropion (zyban)

Bupropion je bil prvo zdravilo na recept za pomoč pri opuščanju kajenja. V ZDA je prišel v prodajo že leta 1986, in sicer sprva le za zdravljenje depresije. Šele pozneje so spoznali, da se je kadilcem, ki so ga jemali, zmanjšala potreba po cigaretah. Potrebovali so le še nekaj volje – in številni so kajenje opustili. Kot vsako resno zdravilo ima tudi bupropion svoje neželene učinke. Ni prav, da bi ga jemali brez presoje zdravnika, torej ga lahko jemljemo le po posvetu z njim in na podlagi recepta. Zmanjša željo po cigaretah in odtegnitvene pojave med odvajanjem od kajenja. Jemati naj bi ga začeli že devet dni pred postavljenim datumom za opustitev kajenja, in sicer prvih šest dni po eno tableto (100 mg), zatem pa dvakrat po eno tableto na dan; ta odmerek naj bi jemali vsega skupaj dva meseca.

Bupropiona ne priporočamo osebam pod 18 let, tistim, ki imajo epilepsijo ali kake posledice po možganskih poškodbah, kapi ipd., prav tako pa tudi ne osebam z jetrno cirozo, alkoholikom, nosečnicam in doječim materam ter redkim bolnikom, ki se sicer zdravijo zaradi depresije z zdravilom moklobemid (aurorix).



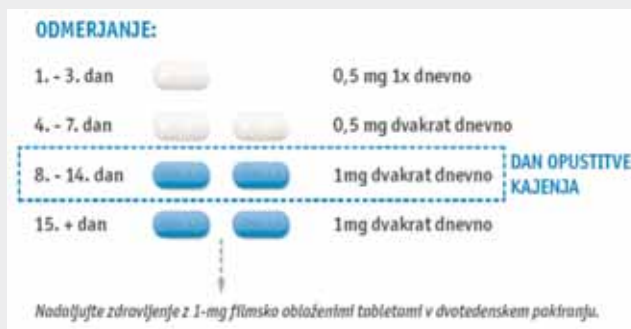
NOVOST: ZDRAVILO vareniklin (champix)

Od marca 2007 naprej je vsem, ki bi želeli prenehati s kajenjem, na voljo dodatna učinkovita pomoč v obliki zdravilne učinkovine z imenom vareniklin. Izsledki raziskav kažejo, da to zdravilo, ki je dostopno le na podlagi recepta in ne vsebuje nikotina, deluje na enakomerno sproščanje hormona dopamina.

Raziskave so pokazale:

- zmanjšano željo po kajenju in zmanjšane odtegnitvene pojave,
- 4-krat boljše obete za prenehanje kajenja kot pri placebo,
- 2-krat boljše obete za prenehanje kajenja kot pri bupropionu.

Zdravilo se predpisuje na bel recept, cena dnevne terapije pa je primerljiva s ceno škatlice cigaret. Priporočljivo trajanje zdravljenja je 12 tednov. Kadilec začne jemati zdravilo teden dni pred postavljenim datumom opustitve kajenja po naslednji shemi:



Sicer ni priporočljivo, da oseba med zdravljenjem z vareniklinom kadi, vendar pa to zdravilo tudi zmanjša užitek, ki ga dajejo cigarete, saj vpliva na določena mesta v možganih, kamor se sicer veže nikotin. Izsledki raziskav kažejo, da gre za varno in učinkovito zdravilo, ki nima važnejših omejitev pri predpisovanju. Edini omembe vredni stranski učinek je slabost.

Uporabnikom je omogočen brezplačen podporni psihološki program, ki je namenjen izključno kadilcem, ki so že prejeli zdravilo champix. S pomočjo kode, ki je zapisana na vsaki škatlici zdravila, lahko uporabnik na spletnem naslovu www.liferewards.si vsak dan zdravljenja dobi podporo in nasvete virtualnega svetovalca. Dodatno se lahko odloči še za elektronska sporočila ali sporočila SMS oziroma knjižice v obliki dnevnika.

Natančnejša navodila pri uporabi podpornega programa so dostopna tudi v obliki telefonskega svetovanja na brezplačni telefonski številki 080-1223.

Program psihološke podpore poveča možnost prenehanja kajenja tudi do 50 %.

15



Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije
Dunajska 56, 1000 Ljubljana
T: 01/436 95 62
F: 01/ 436 12 66
E: drustvo.zasrce@siol.net



DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je nevladna humanitarna organizacija civilne družbe že 16 let. Deluje po vsej Sloveniji z namenom preprečevanja smrti ali invalidnosti zaradi bolezni srca in žilja. V enajstih poslovalnicah po vsej Sloveniji ste vedno dobrodošli!

POSTANITE ČLAN NAŠE HUMANITARNE ORGANIZACIJE!

Letna članarina znaša 12,52 € za posameznike in 16,69 € za družine (za 1 + 3 člane).

ČLANSTVO PRINAŠA UGODNOSTI

- ◆ Brezplačno posvetovanje s kardiologom za uporabnike linije 031, 041 in 051 po telefonu 031/334-334, vsak delovni dan od 12. do 14. ure.
- ◆ Brezplačno posvetovanje s kardiologom in strokovnjaki za prehrano v posvetovalnicah "Za srce" v Ljubljani, Celju, Izoli, Novem mestu in Slovenj Gradcu.
- ◆ Brezplačne meritve krvnega tlaka, popusti pri meritvah holesterola, sladkorja in trigliceridov.
- ◆ Brezplačno prejemanje revije ZA SRCE, popusti pri nakupu knjižnih izdaj zbirke Za srce, brezplačne brošure, popusti pri tečajih oživljanja, brezplačna predavanja, organizirana udeležba na pohodniško-rekreativnih prireditvah, popusti v nekaterih slovenskih zdraviliščih.

VEČ INFORMACIJ spletna stran <http://www.zasrce.si>





Brošura je brezplačna.



AVTORICA

Asist. dr. sci. Danica Rotar Pavlič, dr. med.

IZDAJATELJ

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije
Ljubljana, april 2007
E-pošta: društvo.zasrce@siol.net
Spletni naslov: <http://zasrce.si>

JEZIKOVNI PREGLED BESEDILA

Matej Pavlič

OBLIKOVANJE

ATELIER IM

GRAFIČNA PRIPRAVA

CAMERA

TISK

Miran Januš s.p.



Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.84

ROTAR-Pavlič, Danica
Življenjski slog : brez cigarete / Danica Rotar Pavlič. -
Ljubljana : Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, 2007

ISBN 978-961-6639-01-9

232016640