Fajčenie

Závislosť na tabaku je najvýznamnejšia príčina chorobnosti a úmrtnosti, ktorej možno predísť. Bez pomoci sa ročne podarí prestať fajčiť asi 3% fajčiarov. Úspešnosť s odbornou podporou môže byť až desaťnásobná.

Vplyv fajčenia na zdravie

Aktívne fajčenie tabakových výrobkov používaných na princípe horenia tabaku (klasická cigareta, cigara, fajka, atď.) má negatívny dopad na zdravie človeka. Významne sa podieľa na vzniku mnohých závažných ochorení, alebo ich dokonca priamo zapríčiňuje.

Karcinogénny vplyv. Fajčenie, respektíve vdychovanie tabakového dymu, je hlavnou príčinou rakoviny pľúc. Fajčiar fajčiaci celoživotne 20 cigariet denne, má viac ako 20x vyššie riziko vzniku rakoviny pľúc ako nefajčiar. Ak dosiahne celkový počet vyfajčených cigariet asi 150 000 (čo je asi 20 rokov takého fajčenia), potom je riziko enormné (asi každý 6.fajčiar ochorie na rakovinu pľúc), po zanechaní fajčenia klesá veľmi pozvoľna a riziku nefajčiara sa vyrovná až asi o 20-25 rokov.

Medzi ďalšie zhubné nádory, postihujúce fajčiarov, patria nádory dutiny ústnej, horných dýchacích ciest, pažeráka, žalúdka, pankreasu, čapíka maternice, obličiek a močového mechúra, čriev a konečníka a ďalšie.

Vplyv na srdcovocievny systém. Fajčenie výrazne urýchľuje rozvoj kôrnatenia tepien. Dôsledkom sú cievne mozgové príhody a infarkty srdca. Fajčiar má dvakrát vyššie riziko infarktu ako nefajčiar. U žien je toto riziko ešte vyššie, ak zároveň používajú hormonálnu antikoncepciu.

Ostatné choroby. Fajčenie má vplyv na vznik vredovej choroby žalúdka a dvanástnika, skorší rozvoj sivého zákalu a stareckej hluchoty, poruchu potencie a plodnosti u mužov, menštruačné ťažkosti alebo neplodnosť u žien, zhoršené hojenie rán a kožné choroby a ďalšie.

Pasívne fajčenie je spojené s pobytom v uzatvorenom alebo aj otvorenom priestore s fajčiarom a má tiež negatívny dopad na zdravie. Dym vdychovaný pri pasívnom fajčení pochádza jednak z tlejúceho konca cigarety a jednak je vydychovaný fajčiarom.

Bezdymový tabak funguje na princípe vstrebávania nikotínu ústnou sliznicou bez potreby vdychovania. Neprítomnosť tabakového dymu znižuje zdravotné riziká spojené s horením tabaku, niektoré riziká však pretrvávajú. V Európskej únii je orálny tabak zakázaný, s výnimkou Švédska.

Inovatívne spôsoby používania nikotínu sú elektronické produkty, ktoré umožňujú vdychovanie nikotínu bez potreby horenia tabaku (elektronické cigarety, zahrievaný tabak). Aj keď sú elektronické cigarety v niektorých krajinách odporúčané ako prostriedok na odvykanie od fajčenia, dlhodobé následky používania týchto produktov sú stále predmetom

výskumu. Vdychovanie rôznych chemických látok je výrazne nižšie ako u klasických cigariet. Žiadnu formu nikotínu nie je možné odporúčať nefajčiarom vrátane detí.

Možnosti podpory odvykania od fajčenia a liečby závislosti na tabaku

- **Všeobecný praktický lekár**
- **Centrá pre liečbu tabakovej závislosti/drogovej závislosti** (www.cpldz.sk)
- **Poradne pre odvykanie od fajčenia** v rámci poradní zdravia Regionálneho úradu verejného zdravia (www.ruvz.sk)
- **Špecialista na odvykanie od fajčenia** (psychológ/psychiater)
- **Mobilná aplikácia** (www.zivotbezdymu.sk)

Možnosti liečby závislosti na tabaku

Farmakoterapia bez obsahu nikotínu zahŕňa lieky na potlačenie abstinenčných príznakov. Na trhu dostupné: vareniklín, bupropion, sú indikované špecialistom na lekársky predpis a nie sú hradené zdravotnými poisťovňami.

Nikotínová náhradná liečba znamená dodanie nikotínu v klesajúcich dávkach do tela fajčiara bez niekoľko tisíc látok cigaretového dymu. Je voľne predajná a patria k nej náplasti, žuvačky, pastilky, ústny sprej.

Cytisinje prírodná látka znižujúca túžbu po fajčení, jeho pôsobenie je podobné ako u nikotínu, ale vo všeobecnosti slabšie.Cytisin s nikotínom súťaží o rovnaké receptory a vďaka svojej silnejšej väzbe postupne nikotín vytesní. Zabraňuje aj vzniku príznakov spojených s vysadením nikotínu.

Elektronické cigarety majú potenciál znížiť riziká spojené s fajčením u aktívnych fajčiarov klasických cigariet po prechode na e-cigarety. Niektoré súčasné štúdie naznačujú, že e-cigarety môžu popri liečbe náhradným nikotínom predstavovať alternatívu (prestupný mostík) pri odvykaní od fajčenia. Avšak e-cigarety a podobné produkty určené na inhaláciu nikotínu sú rôznorodou skupinou, nie sú liečivými prípravkami a nemožno ich preto odporúčať ako spôsob liečby závislosti na nikotíne v prvej línii.

MUDr. Zuzana Mačudová

Zdroj: Šťastný B. a kol. 2022, Léčbazávislotitabáku v ordinaci všeobecného praktického lékaře, Centrum doporučených postupů pro praktické lékaře, 2022, s.3-8, ISBN: 978-80-88280-36-1