

Prešovská univerzita v Prešove
Fakulta zdravotníctva

**Podpora nefajčenia u žiakov
základných škôl**

PhDr. Anna Hudáková

PhDr. Beáta Kollárová

Mgr. Matilda Pavelková

STRATÉGIA ZDRAVIE PRE VŠETKÝCH V 21.STOROČÍ

cieľ č.4 : Zdravie mladých
ľudí (do 18 rokov veku),

cieľ č. 12 : Zmenšenie škôd
z alkoholu, drog a tabaku,



Anatómia a fyziológia dýchacieho systému

- Cesta prúdenia
vzduchu
- Účinky fajčenia

Fajčiarka SUE

Naše stretnutie





**FAJČIACÍ
PRÍSTROJ**

História fajčenia

začiatok pestovania tabaku – okolo r. 6000 p. n. l.

*17. storočie –
obdobie fajok*

*18. storočie – obdobie
šňupavého tabaku:*

*19. storočie – obdobie
cigár*

*20. storočie -
obdobie cigariet:*

Škodlivé účinky fajčenia



- oči – glaukóm, vznik nevyliciteľnej makulárnej degenerácie
- koža – rakovina, psoriáza, vrásky
- uši – zhoršenie, až strata sluchu, otitídy
- zuby – zmena farby, karies
- pľúca – rakovina, bronchitída, emfyzém
- žalúdok – gastritídy, ulkusy
- cievy – Burgerová choroba
- prekancerózy a nádory GIT sy. a uropoetického sy.

Nevyhnutné o fajčení



Fajčenie - drogová závislosť

31. máj - svetovým dňom nefajčenia

Fajčenie - veľký zdravotný a spoločenský problém
- **zákon č. 465/2005 o ochrane nefajčiarov.**

Štatistika fajčenia

- ● na svete sa denne vyfajčí asi 14 miliárd cigariet
- ● na následky fajčiarskej závislosti zomiera v priemere každý druhý fajčiar, v EÚviac ako 600 000 ľudí
- ● vo svete fajčí okolo 1,1 miliardy ľudí,
- ● podľa prieskumov WHO začne denne fajčiť 80 – 100 tisíc detí
- ● na Slovensku fajčí približne 34 % populácie, 43 % mužov a 26 % žien
- ● u tzv. „fajčiarskej“ mládeže /15 – 29 rokov/ - až 52 %, z toho 29 % fajčí denne a 23 % príležitostne
- ● vystavenie pasívnemu fajčeniu 13 – 15 ročných presahuje 69 %
- **na Slovensku zomiera na choroby súvisiace s fajčením ročne asi 20 000 osôb.**

Pasívne fajčenie

Medzi dokázané riziká pasívneho fajčenia patria:

- opakované zápaly horných a dolných dýchacích ciest (DC)
- malé, ale signifikantné zníženie funkcie DC u detí prenatálne aj posnatálne exponovaných
- zhoršenie a recidívy bronchiálnej astmy
- rakovina pľúc
- recidivujúce zápaly stredného ucha najmä u detí
- infarkt myokardu
- syndróm náhlej smrti u kojencov
- zníženie pôrodnej hmotnosti s možným dopadom na ďalší rozvoj dieťaťa.

pomoc fajčiarom

```
graph TD; A[pomoc fajčiarom] --- B[nefarmakologická]; A --- C[farmakologická]; A --- D[náhradné aktivity];
```

nefarmakologická

farmakologická

náhradné aktivity

Odporúčania pre žiakov a ich učiteľov :

- Linka na odvykanie od fajčenia – 0850 111 682
Quitline / v zahraničí/
- Súťaž nefajčiarskych tried – 2005/2006
výtvarná súťaž triednych kolektívov o najlepší plagát „Život bez cigarety“
- Odvykacie kurzy pre adolescentov
Adolescent Smoking Cessation – ASC v spolupráci s organizáciou ENYPAT /Európska sieť mladých ľudí proti tabaku/.

Bez vel'kej vôle neexistujú veľké talenty.
Honoré de Balzac

Ďakujem za pozornosť !