

## 31.máj Svetový deň bez tabaku

Deň 31. máj je vyhlásený Svetovou zdravotníckou organizáciou (WHO) za Svetový deň bez tabaku. Tabak je jednou z najčastejších príčin úmrtí na svete a ohrozuje zdravie každého, kto je vystavený tabakovému dymu.

Fajčenie môže spôsobovať vznik rakoviny. Nielen vznik rakoviny pľúc a dýchacích orgánov, ale aj hrdla, pažeráka, žalúdka, pankreasu, hrubého čreva, prsníka a pod.. Má podiel aj na vysokom výskyte chronických ochorení dýchacieho systému, akými sú napr. bronchitída, či chronická obštrukčná choroba pľúc. Vplýva aj na vznik vážnych a nebezpečných srdcovocievnych a mozgovo-cievnych ochorení.

Používanie tabakových výrobkov je nebezpečné najmä pre deti a dospievajúcich. Posledných 10 rokov sa znížil počet mladých fajčiarov klasických cigariet, ale vzrástol počet užívateľov iných nikotínových výrobkov ako sú e-cigarety, nikotínové vrecúška a žuvací tabak. Konzumentov lákajú nielen pestrým obalom, príchuťami, ale aj neznalosťou dopadu škodlivých látok, ktoré výrobok obsahuje na zdravie a klamlivé prezentovanie ako zdravšej alternatívy klasických cigariet. Pracovníci odboru podpory zdravia a výchovy k zdraviu RÚVZ TT poskytujú zdravotnovýchovné aktivity so zameraním na prevenciu zneužívania klasických a inovatívnych bezdymových výrobkov. Aktivity sú určené žiakom a študentom základných a stredných škôl v okresoch Trnava, Piešťany, Hlohovec ale i poradenské služby pri odvykaní od fajčenia pre klientov, ktorí sú rozhodnutí skončiť s týmto druhom závislosti.

Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Trnave, Poradňa odvykania od fajčenia Halenárska 23, poskytuje pre občanov poradenstvo v oblasti odvykania od fajčenia. Záujemcovia nás môžu kontaktovať telefonicky na tel. č. 033/5511596, kde im bude poskytnuté telefonické poradenstvo, poprípade si môžu dohodnúť termín osobnej návštevy poradne.