

REGIONÁLNY ÚRAD VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA so sídlom v POPRADE

Poprad, 26. 5. 2009

Pre všetky riaditeľstvá
materských, základných
a stredných odborných škôl
okresov Poprad, Kežmarok a Levoča

Vec: Informačné materiály

V prílohe Vám zasielam informačné materiály k Svetovému dňu bez tabaku - 31. 5. 2009.

Považujte ich za jednu z foriem propagácie v oblasti výchovy a podpory zdravia mladej generácie.

Súčasne žiadam o zabezpečenie informovanosti Vašich žiakov Vami prijateľnou formou.

MUDr. Jozef Krak, MPH
regionálny hygienik

31. 5. 2009

Svetový deň bez tabaku



Heslo: Ukážme pravdu. Obrázkové varovania zachraňujú životy.

Varovania, ktoré sú uvedené na krabičkách cigariet patria medzi najsilnejšiu obranu proti globálnej epidémii tabaku.

Viac ako 5 miliónov ľudí každoročne zomrie následkom fajčenia.

Svetová zdravotnícka organizácia každý rok pri príležitosti Svetového dňa bez tabaku upriamuje pozornosť na nejakú problematiku v oblasti kontroly tabaku. Tento rok sú témou obrázkové zdravotné varovania na baleniach cigariet. Snaží sa tak upozorniť na potrebu grafického prezentovania nebezpečenstiev fajčenia tak, ako to odporúča Rámcový dohovor na kontrolu tabaku (FCTC). Podpísalo ho už 164 štátov, z nich 145 aj ratifikovalo. Článok 11 FCTC stanovuje, aké majú byť zdravotné varovania, aký majú mať rozmer, ako sa majú obmieňať.

Svetová zdravotnícka organizácia schvaľuje výstrahy, ktoré obsahujú obrázky a slová, pretože sú najúčinnnejšie v presvedčaní ľudí, aby prestali fajčiť. Po celý rok 2009, bude tiež podnecovať vlády k prijatiu takých varovaní, ktoré spĺňajú všetky kritériá pre maximálnu efektívnosť. Taktiež poukazuje na fakt, že fajčenie sa do značnej miery "presunulo" do rozvojových krajín. Až v 40% krajín je stále povolené fajčenie v nemocniciach a školách. Asi 5 % svetovej populácie žije v krajinách, kde platí zákaz reklamy na tabakové výrobky. A len v 15 krajinách používajú obrázkové varovania na krabičkách cigariet.

Štúdie, ktoré analyzovali účinnosť obrázkových varovaní potvrdili, že veľké grafické varovania na baleniach cigariet sú hodnotené fajčiarmi ako efektívnejšie. Fajčiari z krajín, ktoré vyžadujú veľké grafické varovania na baleniach cigariet, registrujú zdravotné riziká fajčenia aj podvedome a sú viac motivovaní skončiť s fajčením. Malé textové zdravotné varovania sa ukázali ako najmenej efektívne pri prevencii a skončení s fajčením.

Na Slovensku sú snahy o zobrazenie obrázkových varovaní na baleniach cigariet zo strany protitabakových aktivistov dlhodobé. Naposledy sa ich usilovali zakotviť v najnovšej novele **Zákona o ochrane nefajčiarov**, ktorá je účinná od **1. apríla 2009**. Bohužiaľ, táto požiadavka nakoniec vypadla. Telefónická linka na odvykanie od fajčenia Quitline sa na cigaretových krabičkách zatiaľ na Slovensku tiež neuvádza.



Fajčenie škodí zdraviu

Fajčenie škodí zdraviu, to vedia všetci. Je to napísané na každej krabičke cigariet, ale napriek tomu je počet fajčiarov stále vysoký.

Fajčenie je hlavná predchádzateľná príčina úmrtia. Je to jediný legálny spotrebiteľský produkt, ktorý zabíja, keď je používaný presne tak ako zamýšľajú výrobcovia.

Nikotín je vysoko návyková látka. Varovanie ľudí pred jeho skutočnými rizikami môže viesť k zníženiu dopytu po tabakových výrobkoch. Umiestnenie varovania na baleniach cigariet je jednoduchá, lacná a efektívna stratégia, ktorá môže výrazne redukovať počet závislých od nikotínu a zachrániť mnoho rokov zdravého života.

Fajčenie tabaku spôsobilo najväčšiu „pandémiu“ 20. storočia, ktorá má na svedomí viac ako 100 miliónov obetí – viac ako obe svetové vojny spolu. V tomto storočí zomrie vo svete na ochorenia spôsobené inhaláciou tabakového dymu viac ako miliarda ľudí.

Ešte na začiatku minulého storočia bola rakovina pľúc pomerne zriedkavým ochorením. Jej nárast sa začal v období medzi dvoma vojnami. Spočiatku fajčili viac muži. Avšak módna vlna fajčenia feminizovaných žien po skončení druhej svetovej vojny vo vyspelých krajinách spôsobila, že v druhej polovici minulého storočia začal významne narastať výskyt pľúcneho karcinómu pľúc aj u žien. Naopak, u celoživotných nefajčiarov je výskyt pľúcnych karcinómov dlhodobo stabilizovaný na nízkych hodnotách.

Onkologické ochorenia z fajčenia:

- Karcinóm pľúc
- Rakovina ústnej dutiny
- Rakovina hrtana
- Rakovina pažeráka
- Rakovina žalúdka
- Rakovina pankreasu
- Rakovina obličiek
- Rakovina močového mechúra
- Rakovina hrubého čreva a konečníka
- Rakovina prsníka
- Rakovina krčka a tela maternice



Obrázkové varovania

Tabakové spoločnosti investujú každoročne desiatky miliónov dolárov na získanie nových užívateľov a zároveň na udržanie súčasných závislých fajčiarov. Prostredníctvom reklamy a kampaní, vrátane využitia dôkladne vytvorených dizajnov balení, tabakový priemysel pokračuje v odvádzaní pozornosti od smrteľných účinkov cigariet.

Na druhej strane stále viac krajín bojuje proti fajčeniu prostredníctvom požiadavky, aby tabakové balenia graficky ukazovali nebezpečenstvo fajčenia. Účinné zdravotné varovania, najmä tie, ktoré obsahujú obrázky, boli vyvinuté, aby motivovali fajčiarov skončiť s fajčením a redukovali výzvu na fajčenie pre tých, ktorí ešte nie sú závislí. Napriek tomuto faktu, 9 z 10 ľudí žije v krajinách, ktoré nevyžadujú obrázkové varovania na baleniach cigariet.

Nápisy na krabičkách cigariet sú rôzne: "Fajčenie škodí zdraviu", "Fajčenie spôsobuje rakovinu", a pod.

Aby boli tieto nápisy účinné, museli by sme žiť vo svete, kde sú cigarety jedinou zdravotnou hrozbou. Bohužiaľ to tak nie je. I ten kto nefajčí je vystavený mnohým škodlivinám v ovzduší (napr. pasívne vdychuje „smrad“ z výfukov či cigaretový dym). Navyše je každý z nás presvedčený o tom, že "jemu sa nič zlé stať nemôže" a že je voči splodinám v cigaretovom dyme imúnny. Mnohí fajčiari tiež oponujú tým, že aj stopercentný nefajčiar, ktorý ani nepije alkohol, zdravo sa stravuje a denne športuje môže dostať infarkt. Ale z rôznych výskumov je zrejmé, že až polovica všetkých fajčiarov zomrie na ochorenia spojené s fajčením, a že aktívne i pasívne fajčenie poškodzuje každého z nás.

V niektorých krajinách sa okrem textových upozornení používajú i rôzne obrázky, ktoré by mali fajčiarov motivovať, aby so svojím zlovykom prestali.

