**10.02. 2022 VKM 2.PŠ**

**FAJČENIE.**

Fajčenie je vdychovanie cigaretového (alebo iného- fajka, cigara) dymu. Je to závislosť na nikotíne. **Aké sú škodlivé účinky fajčenia?**Fajčenie je hlavnou príčinou vzniku rakoviny pľúc a priedušiek: toto ochorenie je u nefajčiarov vzácne. Až 80 % úmrtí je spôsobených fajčením, pričom riziko úmrtí na rakovinu pľúc sa zvyšuje s počtom vyfajčených cigariet. Ochorenie je najčastejšie sa vyskytujúcim zhubným nádorom u mužov , vzniká zvyčajne po viacerých rokoch fajčenia, riziko je tým väčšie, čím skôr ľudia začínajú fajčiť. Najvyššia úmrtnosť je vo Veľkej Británii. Ďalej spôsobuje rakovinu ústnej dutiny, pažeráka a hrtana.Fajčenie je hlavnou z príčin ochorení srdca, ciev, srdcového infarktu, aterosklerózy, ischemickej choroby srdca, mozgovej mŕtvice. U fajčiarov je riziko infarktu myokardu 2 až 3x vyššie. Pri fajčení stúpa systolický i diastolický tlak krvi, zvyšuje sa srdcový pulz i počas pokoja, podporuje tvorbu krvných zrazenín, prispieva k nepravidelnej činnosti srdca. Prispieva k vzniku astmatických záchvatov, chronického zápalu priedušiek, chronickej bronchitídy, fajčenie až v 80% prispieva k vzniku chronickej obštrukčnej choroby pľúc. CHOCHP je to dlhodobé, vleklé ochorenie, prejavuje sa kašľom, celkovou slabosťou, poškodzuje sa pľúcne tkanivo vplyvom inhalovaných škodlivín, hlavne tabaku. Prispieva k vzniku vredovej choroby žalúdka, dvanástnika. Fajčenie znižuje schopnosť žalúdka po jedle neutralizovať žalúdočné kyseliny , dochádza k poškodeniu žalúdočnej sliznice. U fajčiarov sa žalúdočné vredy hoja horšie.

**Ovplyvňuje fajčenie imunitu?**

Znižuje imunitu voči infekčným ochoreniam.

**Je ovplyvnené tehotenstvo fajčením ak áno, ako?**

Fajčenie u tehotných žien poškodzuje plod, fajčiarky rodia deti s nižšou hmotnosťou v priemere o 200 g oproti nefajčiarkam ,v dôsledku fajčenia je vyššia novorodenecká úmrtnosť a vyššia chorľavosť detí v kojeneckom veku. Fajčiarky majú viac potratov a predčasných pôrodov. U mužov fajčenie poškodzuje spermie.

**Aké sú ešte zdravotné dôsledky fajčenia?**

Fajčenie dráždi oči a sliznice dýchacích ciest. Zužuje cievy na dolných končatinách. Spôsobuje dehydratáciu pokožky a tvorbu predčasných vrások.

**Čo je aktívne fajčenie?**

Je to priame nasávanie dymu z cigarety, ktorý obsahuje veľké množstvo - až okolo 5000 škodlivín.

**Čo je pasívne fajčenie?**

Je to dýchanie cigaretového dymu i nefajčiara v zafajčených priestoroch. Vtedy nefajčiaci vdychuje dym vydýchnutého dymu fajčiarov, ale najmä dym vznikajúci horením tabaku a cigaretového papiera na konci cigarety. Vtedy cez cigaretu vzduch neprúdi a vplyvom nižších teplôt sa vytvára dym, obsahujúci rôzne chemické škodliviny. To znamená, že aj pobyt v zafajčených priestoroch je pre nefajčiara zdraviu škodlivý a častý pobyt môže znamenať takmer také isté riziko ako u aktívnych fajčiarov. Nebezpečné je fajčenie v rodinách s deťmi.

**Ako pôsobia škodliviny nachádzajúce sa v cigaretovom dyme na dýchacie orgány?**

Pri miestnom pôsobení sa narušuje samočistiaca schopnosť orgánov dýchacích ciest. Škodliviny nie sú odstraňované a môžu ešte dlhšie a účinnejšie pôsobiť na dýchacie orgány.
To sa prejaví: kašľom a častejšími infekčnými zápalmi, nastáva zhoršenie výmeny vzduchu v pľúcach. Nedostatkom kyslíka trpí najskôr srdce a potom celý organizmus. Dlhodobým pôsobením karcinogénnych látok vzniká často zhubné bujnenie- rakovina.