

Hitra dejstva o tobaku

- Na svetu na leto umre približno 6 milijonov ljudi, od teh 600.000 zaradi pasivnega kajenja. (1)
- Tobak škoduje tako rekoč vsakemu organu v telesu. (2,6)
- Zaradi bolezni povezanih s kajenjem umre do dve tretjini kadičev.
- Število smrti, ki so pripisljive tobaku, je v Sloveniji 3.600 na leto, kar je skoraj petina vseh smrti.
- Skoraj vsak četrti Slovenec, starejši od 15 let, kadi. (2)
- 40 % 15-letnikov je že kadilo tobak. (2,4)
- Škoda, ki jo v Sloveniji povzroča tobak, merjena v stroških zdravljenja, zmanjšani produktivnosti in prezgodnji umrljivosti, je ocenjena na 1,8 milijarde € na leto, kar je okoli 5 % bruto domačega proizvoda. (2)
- V zadnjih letih se na tržišču pojavljajo cigaretam sorodni izdelki, kot so zeliščne cigarete, vodne pipe, tobak za žvečenje in elektronske cigarete, katere se večkrat zmotno oglašuje kot manj škodljive zdravju.

Epidemija kajenja je ena največjih groženj javnemu zdravju v zgodovini, saj na leto ubije približno 6 milijonov ljudi. Preko 5 milijonov smrti je pripisljivih neposredni uporabi tobačnih izdelkov, več kot 600.000 nekadičev pa umre zaradi posledic pasivnega kajenja. (1)

Tobak in zdravje (vpliv tobaka na kadilce)

V tobačnem dimu se nahaja preko 7.000 različnih snovi, od katerih je vsaj 250 dokazano škodljivih zdravju, preko 69 pa povzroča raka. (1,6) Kajenje lahko škoduje tako rekoč vsakemu organu v človeškem telesu. Vzročno je povezano z različnimi vrstami raka, boleznimi srca in ožilja, boleznimi dihal in drugimi nenalezljivimi boleznimi. Prav tako ima kajenje med nosečnostjo škodljive učinke na še nerojenega otroka in na izide nosečnosti. (2)

Opustitev kajenja je še posebej težavna zaradi zasvojenosti z nikotinom. Gre za eno najmočnejših zasvojenosti, katere moč se lahko primerja s heroinom ali kokainom. (2) Velika večina kadičev želi prenehati s kajenjem, a so pri tem neuspešni. Podatki kažejo, da kajenje opusti zgolj 3 % kadičev, 80 % tistih, ki želijo kajenje opustiti sami, pa že po enem mesecu ponovno prižge cigareto. (3)

Tobak in družba (vpliv tobaka na nekadičev)

Tobak pomembno vpliva na zdravje in socialno blagostanje ne le kadičev, ampak tudi drugih, nedolžnih posameznikov. Tobačni dim preko pasivnega kajenja na leto po svetu ubije več kot 600.000 nekadičev. V letu 2004 je bilo med žrtvami pasivnega kajenja 28 % otrok. (1)

Dokazano je tudi, da kajenje med nosečnostjo vpliva na razvoj ploda in lahko povzroči nizko porodno težo, prezgodnji porod, zmanjšanje pljučne funkcije, razcepljeno ustnico in/ali nebo ter nenadno smrt dojenčka. (1) Poleg vpliva na individualno zdravje posameznikov ima kajenje pomembno vlogo tudi pri zaviranju družbenega napredka. Je eden glavnih povzročiteljev socialno-ekonomskih neenakosti v zdravju, saj ljudje iz socialno šibkejših skupin kadijo v višjem odstotku in zato pogosteje izkusijo posledice kajenja.

Tobak povzroča velike stroške – ne le kadilcem, ampak tudi drugim davkoplačevalcem. Stroški zdravljenja posledic tobaka, stroški zmanjšane produktivnosti in zgodnje umrljivosti na letni ravni znašajo 1.8 milijarde

evrov. To je kar štirikrat več, kolikor ima država dobička od trošarin na tobačne izdelke – ta je v letu 2015 znašal 422 milijonov evrov. (2,9)

Povezani izdelki

Poleg cigaret obstajajo še drugi tobačni izdelki namenjeni kajenju ali drugi obliki zaužitja nikotina. Med te oblike sodijo zeliščne cigarete, vodne pipe, tobak za žvečenje (in snus), elektronske cigarete (e-cigarete) in podobni izdelki. Pogosto je prepričanje, da gre za manj škodljivo ali celo »bolj zdravo« alternativo kajenju, a raziskave kažejo drugačne rezultate. (6,7)

Zeliščne cigarete ne vsebujejo nikotina, a imajo kljub temu zaradi načina uporabe (kajenja) škodljive posledice za zdravje. Ogljikov monoksid, ki povzroča srčno žilne bolezni in katran, ki je rakotvoren, sta le dve od mnogih substanc, ki vstopajo v telo ob kajenju zeliščnih cigaret. (7,8)

Vodne pipe postajajo vse bolj popularne med mladimi. Uporabniki pogosto mislijo, da voda dim »očisti« škodljivih snovi, kot je katran. Kar pa se v resnici zgodi je, da se dim ohladi in ga je zato lažje vdihovati. To pa lahko privede do bistveno večjih koncentracij škodljivih snovi v telesu, še posebej ker je kajenje vodne pipe pogosto družaben dogodek, ki traja dlje kot kajenje cigaret. (6)

E-cigarete so se na tržišču pojavile leta 2004 in od takrat pridobivajo na popularnosti tako med mladimi kot že obstoječimi kadilci. Ker gre za nov produkt, vpliv na telo še ni povsem znan, zato strokovnjaki pozivajo k enaki regulaciji e-cigaret, kot velja za tobačne cigarete. Zaskrbljujoč podatek je tudi, da gre za zasvojljiv produkt, katerega razvoj podpira tudi večina velikanov tobačne industrije. (6) S 15. marcem 2017 v skladu z ZOUTPI v Sloveniji veljajo enake omejitve za povezane izdelke kot za druge tobačne izdelke.

Tobak v Sloveniji

Tobačna zakonodaja v Sloveniji je do leta 2017 zaostajala za drugimi evropskimi državami, kar je vidno tudi v visokem številu kadilcev (tako nasploh kot med mladimi); kadi namreč skoraj četrtna Slovencev starejših od 15 let. Med 15-letniki pa je kar 40 % takih, ki so že kadili tobak, tedensko pa jih kadi 13,1 %. (4)

Februarja 2017 pa je bil v Sloveniji sprejet napreden tobačni zakon, ki prepoveduje oglaševanje tobačnih in povezanih izdelkov, kajenje v avtomobilih ob prisotnosti mladoletne osebe in uvaja enotno embalažo ter dovolilnice za prodajo tobačnih izdelkov. (5) Ti ukrepi so dokazano učinkoviti pri zmanjševanju škode tobaka, a možnosti za izboljšavo je še več. Sprejete zakone je potrebno dosledno upoštevati, prav tako pa obstaja še več (tudi stroškovno) učinkovitih ukrepov, kot je dvig davka na tobak. (2)

Viri:

1. WHO Tobacco Factsheet. World Health Organisation. 2017. URL: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs339/en/> (citirano 6.9.2017)
2. Slovenija brez tobaka. Kdaj?. 2015. Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje, 29 strani. URL: http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/slovenija_brez_tobaka_kdaj.pdf (citirano 6.9.2017)
3. Benowitz, N. L. (2010). Nicotine Addiction. *The New England Journal of Medicine*, 362(24), 2295–2303. <http://doi.org/10.1056/NEJMra0809890>
4. Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji. 2014. Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje, 79 strani. URL: http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/hbsc_2015_e_verzija30_06_2015.pdf (citirano: 6.9.2017)
5. Slovenian National Assembly passes strong tobacco control law. World Health Organisation: Regional Office for Europe. 2017. URL: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/tobacco/news/news/2017/02/slovenian-national-assembly-passes-strong-tobacco-control-law> (citirano: 6.9.2017)
6. Eriksen, M.P., 2015. *The Tobacco Atlas*. Peta izdaja. Atlanta, ZDA, American Cancer Society, Inc., 46 strani. URL: http://3pk43x313ggr4cy0lh3tctjh.wpengine.netdna-cdn.com/wp-content/uploads/2015/03/TA5_2015_WEB.pdf (citirano: 6.9.2017)
7. Roll-your-own tobacco, herbal cigarettes, kreteks, bidis and cannabis Fact Sheet. Quit Victoria. 2017. URL: https://www.quit.org.au/documents/26/herbal-cigarettes-kreteks-bidis-roll-your-own-cannabis-fact-sheet_O19Ylid.pdf (citirano: 6.9.2017)
8. Bak, J. H., Lee, S. M., & Lim, H. B. (2015). Safety Assessment of Mainstream Smoke of Herbal Cigarette. *Toxicological Research*, 31(1), 41–48. <http://doi.org/10.5487/TR.2015.31.1.041>
9. Krasovsky, K. & Tesche, J., 2016. Tobacco taxation in Slovenia. Copenhagen, Danska, WHO Regional Office for Europe, 20 strani. URL: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0011/329708/Tobacco-taxation-policy-Slovenia.pdf (citirano: 6.9.2017)