



KAJENJE

Zalika Klemenc-Ketiš

1. Kakšne težave in zaplete lahko pričakujete, če kadite?

Kajenje povzroča številne zaplete in težave, ki so navedeni v nadaljevanju.

Odvisnost

Odvisnost od kajenja je podobna odvisnostim od drugih drog oz. psihoaktivnih snovi. Potencial za razvoj odvisnosti od nikotina je zelo močan, saj se učinek nikotina pokaže že nekaj sekund po vdihavanju tobačnega dima. Ko se pri kadilcu koncentracija nikotina v telesu zniža, kadilec to občuti kot izrazito željo po cigareti. Močan pospeševalni učinek pri nastanku odvisnosti od nikotina imajo dejavniki okolja, ki omogočijo in vzdržujejo odvisniško vedenje: cena in dostopnost tobačnih izdelkov, sprejemanje kajenja kot družbeno primerne oblike vedenja ... Pri odvisnosti od kajenja pride tudi do pojava tolerance, kar pomeni, da kadilec za vzdrževanje psiho-fizičnega ugodja potrebuje vedno več cigaret.

Abstinenčna kriza

Abstinenčna kriza se pojavi pri večini kadilcev, ki prenehajo kaditi. Znaki so najbolj izraziti v prvih 24 do 48 ur po prenehanju kajenja, trajajo pa vsaj 2 tedna. Mnogi nekdanji kadilci pa pravijo, da pogosto (ali celo stalno) občutijo željo po cigareti, ki se ji morajo močno upirati. Abstinenčni znaki so specifično vezani na nikotin. Znaki abstinenčne krize po opustitvi kajenja pa so močno izražena želja po nikotinu, glavobol, tesnoba, tiščanje v prsih, nespečnost, depresija, motnje koncentracije, nepotrpežljivost, razdražljivost, nemir, znižana frekvenca srčnega utripa, povečanje teka in zaprtje.

Kronična obstruktivna pljučna bolezen

Kajenje je skoraj edini razlog za nastanek te bolezni, ki pa je pri kadilcih velikokrat prepozno prepoznana. Kadilci namreč pojmujejo jutranji kašelj kot nekaj samo po sebi umevnega in običajnega, dejansko pa tak kašelj predstavlja prvi opozorilni znak nastanka kronične obstruktivne pljučne bolezni. Kasneje se pojavi še težka sapa, dušenje, kar vodi do končne faze bolezni, ko je bolnik trajno odvisen od aparata, ki mu dovaja kisik.

Rak

Snovi v cigaretinem dimu povzročajo raka na pljučih, v ustni votlini in grlu, na požiralniku, želodcu, črevesu, sečnem mehurju, prostati in ledvicah.

Bolezni srca in ožilja

Kajenje pospeši nastanek ateroskleroze in s tem povezanih bolezni. Tako sta pri kadilcih pogostejša srčni infarkt, možganska kap ter periferna okluzijska žilna bolezen, ki se pogosto konča z amputacijo spodnjega uda.



Druge bolezni

Kadilci so bolj nagnjeni k okužbam, k rani na želodcu, motnjam delovanja ščitnice, nastanku sive mreže, boleznim zob in dlesni, sladkorni bolezni, osteoporozi, luskavici in depresiji. Kajenje zmanjša plodnost pri ženskah in potenco pri moških. Kajenje upočasni celjenje ran in kosti.

Splošni videz

Dolgoletne kadilce prepoznamo že po njihovem zunanem telesnem izgledu, spremlja pa jih tudi neprijeten vonj. Kadilec ima pri 40. letih enako zgubano kožo kot nekadilec pri 60. letih, koža je tudi tanjša in slabše prekrvavljena. Zobje, včasih pa tudi nohti in koža na rokah, se obarvajo rumeno.

Nosečnost

Kajenje zelo škodi še nerojenemu otroku. Otroci kadilk imajo namreč v povprečju nižjo porodno težo, funkcija njihovih pljuč pa je že ob rojstvu slabša. V prvih letih življenja so bolj nagnjeni k nastanku okužb, alergij ter bronhialni astmi. Nenazadnje pa otroci kadilk pogosteje postanejo tudi sami kadilci, ko odrastejo.

2. Kaj lahko sami storite za obvladovanje težav v zvezi s kajenjem?

Ker kajenje povzroča zelo hiter nastanek odvisnosti, je edina možnost za obvladovanje kajenja, da sploh nikoli ne začnete kaditi. Če pa že kadite, je pomembno, da čimprej nehate. Pri tem je ključnega pomena vaša odločitev, ostale metode pomoči (opisane so v točki 6) pa so namenjene le lažjemu prenehanju kajenja in blaženju posledic abstinence krize.

Če ste nekadilec, je pomembno, da se izogibate zaprtim prostorom, nasičenim s cigaretnim dimom. Prav tako je pomembno, da otrok nikakor ne izpostavlja cigaretnemu dimu. Dokazano je namreč, da tudi vdihavanje cigaretnega dima (pasivno kajenje) povzroča resne zdravstvene zaplete.

3. Kdaj morate k zdravniku?

Če ste se odločili, da s kajenjem prenehate, je koristen tudi obisk pri zdravniku družinske medicine, ki vam bo lahko predstavil različne metode prenehanja kajenja (glej tudi točko 6) in vam nudil tudi podporo in pomoč. Če s kajenjem ne nameravate prenehati in še nimate neugodnih posledic za zdravje (glej točko 1), je dobro občasno opraviti pregled pri zdravniku družinske medicine, ki bo lahko na tak način zgodaj odkril nastanek posledic kajenja in jih začel pravočasno zdraviti. Prav tako vas bo lahko tudi motiviral za prenehanje kajenja. Če pa so neugodne posledice za zdravje že nastopile, je obisk pri zdravniku potreben zaradi uvedbe čimprejšnjega zdravljenja.

Simptomi in znaki, ki jih povezujemo s kajenjem in pri katerih je obisk zdravnika priporočljiv, so:

- jutranji kašelj (predvsem, če je pridružen še izpljunek),
- težka sapa,
- bolečine v prsih,
- nepojasnjeno hujšanje,
- bolečine v želodcu.



4. Kakšne so koristi opustitve kajenja?

Koristi opustitve kajenja so opazne že nekaj minut po tistem, ko kadilec pokadi zadnjo cigareto. Že po 20 minutah se namreč umiri srčni utrip in zniža krvni tlak. Po nekaj urah se začne zniževati količina ogljikovega monoksida v krvi. Po enem dnevu se zmanjša verjetnost za srčni napad. Po nekaj tednih se izboljšata pljučna funkcija in prekrvavitev telesa. V nekaj mesecih se zmanjša utrujenost, umirita se kašelj in težka sapa. Po petih letih se tveganje za nastanek možganske kapi izenači s tveganjem pri nekadilcih. Tveganje za razvoj pljučnega raka se po desetih letih abstinence od kajenja zniža na polovico tveganja, ki bi obstajalo, če bi oseba kadila še naprej. Tudi tveganje za nastanek srčno-žilnih bolezni se po 15 letih opustitve izenači s tveganjem nekadilcev.

5. Kako poteka spremljanje osebe, ki kadi?

Zdravnik mora vsakega bolnika vprašati, ali kadi, kadilce pa o njihovih kadilskih navadah. Pri kadilcih, ki razmišljajo o opustitvi kajenja, je potrebno ugotoviti stopnjo odvisnosti, izrazitost abstinenčnih znakov in morebitne druge duševne motnje. V ta namen se najpogosteje uporablja Fagerströmov vprašalnik. Zdravnik mora znati bolniku svetovati pri odločanju in mu predstaviti možnosti za različne oblike strokovne pomoči. Največ uspeha bo zdravnik dosegel, če se bo svetovanja lotil z motivacijskimi postopki. Zelo pomembno je, da ima zdravnik družinske medicine kadilski status bolnika zapisan na vidnem mestu v dokumentaciji in da bolnika redno sprašuje o kajenju. Dolžnost zdravnikov in drugih zdravstvenih delavcev je, da kadilce opozorijo na nevarnosti kajenja in jim posredujejo informacije o poteh za opuščanje kajenja.

Zdravnik bo pri kadilcu še posebej pozoren tudi na pojav simptomov ali znakov, ki nakazujejo nastanek katere izmed posledic kajenja. Kadilca bo tudi predčasno pripravil na morebiten pojav teh bolezni; tako bo tudi kadilec sam bolj pozoren na njihov pojav.

6. Kako poteka odvajanje od kajenja?

Ko se kadilec odloči, da bo prenehal kaditi, mu je na voljo kar nekaj različnih oblik strokovne pomoči: posvet, učne delavnice, skupine za podporo pri opuščanju kajenja, zdravila, nadomestki nikotina, biofeedback ipd. O načinu opuščanja kajenja pa se mora odločiti vsak posameznik sam. Nekateri sklenejo, da bodo prenehali »čez noč«, drugim pa se zdi bolj primerno postopno opuščanje kajenja (sami sebi postavljajo omejitve: ne kadijo pred zajtrkom, določijo si daljše presledke med cigaretami, ne pokadijo cele cigarete ...).

Individualno svetovanje za posameznike, ki želijo opustiti kajenje, izvaja zdravnik družinske medicine v svoji ordinaciji 5-krat po 15 minut. Srečanja naj bi vključevala:

- svetovanje o oblikovanju okolja, v katerem se ne kadi,
- določitev datuma opustitve kajenja,
- predstavitev informativnega gradiva,
- vzpodbudo in spremljanje,
- načine, kako zmanjšati število cigaret, kako se pripraviti na opustitev,
- kako premagati stres in ostanek nekadilec.



Ko kadilec preneha kaditi, pa mora vedeti, da so recidivi (ponovitve kajenja) dokaj pogosti in so pravzaprav bolj pravilo kot izjema. Vsakega bivšega kadilca, ki ponovno prične kaditi, moramo razbremeniti slabe vesti zaradi (začasnega) neuspeha. V tej fazi so zelo koristne skupine za samopomoč.

7. Kako kajenje vpliva na vaše življenje?

Kajenje hitro povzroča telesno in psihično odvisnost, postopek odvajanja pa je dolgotrajen in zelo zahteven. Dolgotrajno kajenje nepreklicno vodi do nastanka ali pogostejšega pojavljanja številnih bolezni. Kajenje zelo zmanjša kakovost življenja kadilca, pa tudi ostalih članov njegove družine, pri katerih lahko celo povzroči bolezenske težave zaradi pasivnega kajenja. Kajenje vodi v prezgodnjo obolevnost in umrljivost.

8. Ali in kako lahko posledice kajenja preprečite?

Seveda je za preprečevanje nastanka posledic kajenja edina pomoč prenehanje kajenja. Sicer pa z vztrajanjem pri kajenju posledic za zdravje kadilca in ljudi, ki z njim bivajo, ne moremo preprečiti; z njihovim zgodnjim odkrivanjem in pravočasnim zdravljenjem pa lahko čas do nastanka hudih oblik bolezni ali smrti nekoliko podaljšamo.