

- lepša in bolj zdrava koža, brez prezgodnjih gub

Kajenje povzroča prezgodnje gubanje kože. Koža je pri kadilcih tanjša in slabše prekrvljena. Pojavijo se značilne gube okoli ust in oči. Kadilci izgledajo za 10 ali 20 let starejši od nekadilcev iste starosti. Prve spremembe na koži se začno dogajati že po 20. letu, resda takrat še nevidne prostemu očesu. Več in dalj, ko nekdo kadi, hujše bo prezgodnje gubanje kože. Ženske so bolj dovzetne za te spremembe.



Za kožo kadilca je značilna rumeno-siva barva kože. Kadilčevi prsti in nohti se obarvajo rumeno.

Koža kadilcev se celi slabše kot koža nekadilcev.

- svež vonj kože, las, svež dah iz ust

- bolj izostrena voh in okus

Zakaj nekajenje mladim koristi - ali veš?

- boljša telesna zmogljivost

- prihranek denarja

- lepša in bolj zdrava koža, brez prezgodnjih gub

- svež vonj kože, las, svež dah iz ust

- bolj izostrena voh in okus

- beli zobje, zdrave dlesni

- ni kašlja in povečanega izločanja sluzi

- manj obiskov pri zdravniku

- zmanjšane možnosti za razvoj motenj erekcije

- ohranjanje okolja

- manjša nevarnost požarov

- prihranek denarja



Izračunaj si sam/a. Povprečen odrasel kadilec, ki pokadi v Sloveniji 15 cigaret dnevno, porabi letno med **510 in 820 EUR**. Mesečno to pomeni preko **55 EUR**.

Pomisli, kaj vse si lahko privoščiš za ta denar.

- ni kašlja in povečanega izločanja sluzi

Že pri mladih kadilcih so pogostejši znaki, kot so kašelj, povečano izločanje sluzi, sopenje in oteženo dihanje. Vsi naštetni znaki se lahko pojavijo že med 11. in 12. letom starosti. Pogostejše so okužbe dihal.



Kajenje lahko poslabša potek astme.



## - manj obiskov pri zdravniku

Kadilci imajo na splošno slabše zdravje kot nekadilci.



Podatki kažejo, da že mladi kadilci pogosteje koristijo tako ambulantne kot tudi bolnišnične zdravstvene usluge.

## - zmanjšane možnosti za razvoj motenj erekcije

Kajenje je dejavnik tveganja za razvoj motenj erekcije pri moškem v vseh starostnih obdobjih.



## - ohranjanje okolja

Vsako leto uničimo ogromno število dreves (na milijone in milijone) za sušenje tobaka in cigaretni papir.

Rastlina tobaka porabi veliko hranil iz zemlje in zemljo izčrpa. Gojenje te rastline je povezano z uporabo velikih količin gnojil, pesticidov in herbicidov.



## - manjša nevarnost požarov

Odvrženi cigaretni ogorek je pogosto vzrok požarov.

## - manj občutkov stresa

To, kar navajajo kadilci kot občutek sprostitve med kajenjem, je pravzaprav le preokret napetosti in razdražljivosti - to so znaki v času "pomanjkanja" nikotina. Zasvojeni kadilci potrebujejo nikotin, da vzdržujejo občutek običajnega, normalnega počutja. Kajenje torej ne zmanjšuje občutkov stresa, pač pa jih ravno nasprotno, povečuje. To velja tudi pri mladih kadilcih.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.842

KOPRIVNIKAR, Helena  
Koristi nekajenja / [avtorica gradiva Helena Koprivnikar]. -  
Ljubljana : Inštitut za varovanje zdravja RS, 2007

1. Gl. stv. nasl.  
234386432

**Avtorica gradiva:** Helena Koprivnikar, dr. med.  
Inštitut za varovanje zdravja RS, Center za promocijo zdravja  
**Izdajatelj:** Inštitut za varovanje zdravja RS, Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana  
Tisk je omogočilo Ministrstvo za zdravje RS  
**Recenzija:** mag. Mirjana Radovanović, dr. med. spec. psihiatrije  
Psihiatrična klinika Ljubljana, klinični oddelek za mentalno zdravje  
**Lektura:** Tina Malič, prof. um. zgodovine in sp. jezika  
**Oblikovanje:** Smart-art d.o.o. / Gorazd Učakar, arh., Zlatko Levatič  
**Tiskarna:** Tolarna Radovljica  
**Leto izdaje:** 2007 **Naklada:** 10.000 izvodov



IVZ RS

INŠTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA  
REPUBLIKE SLOVENIJE



IVZ RS

INŠTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA  
REPUBLIKE SLOVENIJE

Zakaj nekajenje mladim koristi  
-  
ali več?

## - boljša telesna zmogljivost



Telesna zmogljivost je zmanjšana že pri mladih, sicer zdravih kadilcih, še posebej pri moških. Izvzeti niso niti trenirani športniki. Učinek kajenja se še povečuje, čim dlje kadiš in čim več cigaret pokadiš.

## - beli zobje, zdrave dlesni

Zaradi kajenja se zobje obarvajo, in sicer močneje kot pri rednem uživanju kave in čaja.

Kajenje poveča pogostost, resnost in tudi napredovanje parodontitisa že pri mladih kadilcih. Prve spremembe se lahko pojavijo že po petih letih zmernega kajenja. Parodontitis je vnetna bolezen dlesni in kosti, ki obkroža zob, torej podpornih tkiv zobovja. V končni obliki lahko vodi do izgube zob.

