

## UVODNE MISLI

Kajenje cigaret v zadnjih 20. letih uvrščajo med največje dejavnike tveganja za nastanek bolezni pri ženskah. Zaradi tobaka vsako leto umre pol milijona žensk. Pri ženskah med vsemi raki najhitreje narašča pljučni rak in je v nekaterih deželah že prehitel raka dojke. Kajenje je glavni vzrok za nastanek pljučnega raka, prispeva pa tudi k nastanku raka sečnega mehurja, ledvic, trebušne slinavke, želodca, materničnega vratu, debelega črevesa in danke ter levkemij. Kajenje cigaret poveča tudi zbolevanje in umrljivost zaradi srčnih bolezni, možganske kapi, kroničnega bronhitisa in ima škodljive učinke na kožo ter zobno in ustno higieno.

Polovica primerov smrti zaradi tobaka je pri ljudeh v srednjih letih, med 35. in 64. letom starosti. Vsak kadilec izgubi 20-25 let pričakovanega življenja nekadilca. Varovanje zdravja je dolgoročna naložba. Kot vsaka dobra naložba daje tudi nekajenje tem večji dobiček, kolikor prej se odločimo zanj. Prenehanje kajenja, preden zbolimo za rakom ali kakšno drugo boleznijo, ki je povezana s kajenjem, zmanjša ogroženost za nastanek bolezni, tudi če kadilec opusti kajenje šele v kasnejših letih.

Ker v zadnjih letih pljučni rak pri ženskah narašča hitreje kot pri moških, je Evropska liga za boj proti raku letošnji evropski teden boja proti raku, pod geslom »čudovito je brez tobaka«, namenila ženskam, starim med 20 in 35 let. V tem obdobju namreč prične kaditi večina žensk, predvsem tistih, ki so ekonomsko slabše preskrbljene.

Letošnji seminar je namenjen vsem, ki opravljajo zdravstvenovzgojno delo v okviru regijskih društev za boj proti raku, območnih združenj Rdečega križa, regionalnih zavodov za zdravstveno varstvo, predvsem pa učiteljem in predavateljem zdravstvene vzgoje v šolah. Prepričani smo, da bo vsem, ki opravljajo zdravstveno vzgojno delo, knjižica, v kateri so zbrana najpomembnejša dejstva o kajenju pri ženskah v veliko pomoč pri njihovem zdravstvenovzgojnem delu.

Želimo, da vam bodo 9. Rejevi dnevi v pomoč pri vsakodnevnem zdravstvenovzgojnem in izobraževalnem delu, in kot vedno, prijetna prireditev.

*doc. dr. Borut Štabuc, dr. med*