

SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA CELJE

KAJENJE MED MLADIMI NEKOČ IN DANES

Avtorji:

Žan Gobec, 1.a
Urban Pangerl, 1.c
Matic Petrič, 1.a

Mentor:

Peter ČEPIN TOVORNIK, dipl. zdrav.

*Mestna občina Celje, Mladi za Celje
Celje, 2008*

Raziskovalna naloga ima 61 strani.

Sestavlja jo:

- **49 tabel,**
- **49 grafov.**

Na koncu je za prilogo anketni vprašalnik.

**»Ni preprostega, univerzalnega razloga,
zakaj ljudje kadijo, a prepričan sem v nekaj:
ne kadijo zato, ker bi bili sužnji nikotina.«
(Jonathan Frantzen, The New Yorker, 13.maj 1996.)**

ZAHVALA

Najprej se moramo zahvaliti mentorju, gospodu profesorju Petru Čepinu Tovorniku, za naklonjenost, skrb in spodbudo, ki smo jo še posebej proti koncu zelo potrebovali. Iskreno se zahvaljujemo gospe profesorici Vesni Božiček, ki je naše delo vsebinsko pregledala, ga ovrednotila in nam pomagala odpraviti naše napake. Delo takega obsega seveda ne bi bilo mogoče opraviti brez pomoči, povezane z odpravljanjem brezštevilnih slogovnih napak v tekstu, gospe profesorici Maji Antonič. Seveda pa se moramo zahvaliti gospodu profesorju Albertu Trnovšku, ki nam je pomagal pri estetski ureditvi naše naloge. Zahvaljujemo se tudi naši koordinatorki, gospe profesorici Smilji Pevec, in gospema knjižničarkama, ki so nam dovolile urejanje raziskovalne naloge v knjižnici, ter osnovnošolcem in srednješolcem in njihovem vodstvu za dovoljenje anketiranja.

KAZALO VSEBINE

1 UVODNI DEL	6
1.1 POVZETEK	6
1.2 UVOD	7
1.3 NAMEN IN CILJ RAZISKAVE	7
1.4 HIPOTEZE	7
1.5 METODE DE LA	8
2 TEORETIČNI DEL	9
2.1 ZGODBA	9
2.2 ZGODOVINA TOBAKA	11
2.3 EPIDEMIOLOGIJA KAJENJA	15
2.4 SESTAVINE TOBAČNEGA DIMA	15
2.5 KAJENJE TOBAKA KOT DEJAVNIK TVEGANJA	16
2.5.1 POSLEDICE KAJENJA	17
2.5.2 VALVAZORJEV ZAPIS O ŠKODLJIVOSTI KAJENJA	20
2.6 PASIVNO KAJENJE	20
2.7 KORISTNI UČINKI KAJENJA TOBAKA	21
2.8 PREVENTIVA	22
2.9 KORISTI PRENEHANJA KAJENJA TOBAKA	22
2.10 ZAKONODAJA V REPUBLIKI SLOVENIJI NA PODROČJU OMEJEVANJA KAJENJA	23
3 EMPIRIČNI DEL	24
3.1 UVOD	24
3.2 OSNOVNA ŠOLA	24
3.3 SREDNJE ŠOLE	38
3.4 KORELACIJA ANKETE IZVEDENE MED OSNOVNOŠOLCI IN SREDNJEŠOLCI	49
3.5 PRIMERJAVA REZULTATOV	50
4. ZAKLJUČNI DEL	53
4.1 UGOTOVITVE	53
5. ZAKLJUČEK	56
6. PRILOGA	58
7. LITERATURA	62

KAZALO SLIK

Slika 1: Tobak	11
Slika 2: Shematični prikaz tobaka	12
Slika 3: Havanski tobak	13
Slika 4: Gojenje tobaka	14
Slika 5: Cigaretni ogorek	15
Slika 6: Cigaretni človek	18
Slika 7: Janez Vajkard Valvazor	20
Slika 8: Pasivno kajenje škoduje zdravju	20

KAZALO TABEL

Tabela 1: Število kadilcev glede na spol v letu 1990	26
Tabela 2: Število kadilcev glede na spol v letu 2007	26
Tabela 3: Število kadilcev glede na starost v letu 1990	27
Tabela 4: Število kadilcev glede na starost v letu 2007	27
Tabela 5: Število kadilcev glede na učni uspeh v letu 1990	29
Tabela 6: Število kadilcev glede na učni uspeh v letu 2007	29
Tabela 7: Kdo je dal pobudo za prvo pokajeno cigareto v letu 1990	31
Tabela 8: Kdo je dal pobudo za prvo pokajeno cigareto glede v letu 2007	31
Tabela 9: Od kod dobijo kadilci denar za cigarete v letu 1990	33
Tabela 10: Od kod dobijo kadilci denar za cigarete v letu 2007	33
Tabela 11: Osveščenost o škodljivosti kajenja v letu 1990	34
Tabela 12: Osveščenost o škodljivosti kajenja v letu 2007	35
Tabela 13: Bi se kajenje zmanjšalo, če bi bili bolj poučeni o posledicah kajenja	36
Tabela 14: Bi se kajenje zmanjšalo, če bi bili ljudje bolj poučeni o posledicah kajenja v letu 2007	37
Tabela 15: Srednješolski kadilci glede na spol v letu 1990	39
Tabela 16: Srednješolski kadilci glede na spol v letu 2007	39
Tabela 17: Srednješolski kadilci glede na starost v letu 1990	40
Tabela 18: Srednješolski kadilci glede na starost v letu 2007	41
Tabela 19: Število srednješolskih kadilcev glede na učni uspeh v letu 1990	42
Tabela 20: Število srednješolskih kadilcev glede na učni uspeh v letu 2007	42
Tabela 21: Število poskusnih in nato rednih kadilcev glede na spol v letu 1990	44
Tabela 22: Število poskusnih in nato rednih kadilcev glede na spol v letu 2007	44
Tabela 23: Kdo je dal pobudo za prvo pokajeno cigareto glede na starost v letu 1990	46
Tabela 24: Kdo je dal pobudo za prvo pokajeno cigareto glede na starost v letu 2007	47
Tabela 25: Od kod dobijo srednješolski kadilci denar za cigarete?	48

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Število kadilcev glede na spol	26
Graf 2: Število kadilcev glede na starost v letu 1990	27
Graf 3: Število kadilcev glede na starost v letu 2007	28
Graf 4: Število kadilcev glede na učni uspeh	30
Graf 5: Kdo je dal pobudo za prvo pokajeno cigareto	32
Graf 6: Od kod dobijo kadilci denar za cigarete	33
Graf 7: Meniš, da je kajenje škodljivo	34
Graf 8: Meniš, da je kajenje škodljivo	35
Graf 9: Graf 10: Bi se kajenje zmanjšalo, če bi bili bolj poučeni o posledicah kajenja	36
Graf 10: Bi se kajenje zmanjšalo, če bi bili bolj poučeni o posledicah kajenja v letu 2007	37
Graf 11: Srednješolski kadilci glede na spol	39
Graf 12: Srednješolski kadilci glede na starost v letu 1990	40
Graf 13: Srednješolski kadilci glede na starost v letu 2007	41
Graf 14: Srednješolski kadilci glede na učni uspeh	43
Graf 15: Število poskusnih in nato rednih kadilcev po spolu	45
Graf 16: Kdo je dal pobudo za prvo pokajeno cigareto glede na starost v letu 1990	46
Graf 17: Kdo je dal pobudo za prvo pokajeno cigareto glede na starost v letu 2007	47
Graf 18: Od kod dobijo kadilci denar za cigarete?	48

1 UVODNI DEL

1.1 POVZETEK

Pred nami je zahtevna in zelo obsežna naloga. Zanima nas vse v zvezi s kajenjem med mladimi nekoč in danes. Kajenje predstavlja navado, ki se jo moraš šele naučiti. Zanja veljajo iste zakonitosti teorije učenja kot za pridobitev katerekoli življenjske navade.

V teoretičnem delu raziskovalne naloge je najprej opisana zgodba dijakinje, ki se sedaj kot učiteljica na zdravstveni šoli spominja svojih začetkov kajenja. Nato je opisana zgodovina tobaka, katere sestavine sestavljajo tobačni dim in nevarnosti pasivnega kajenja. Na kratko so opisane posledice kajenja, ki jih predstavlja cigaretni človek. Opisali smo tudi pozitivne učinke kajenja, čeprav za to trditev ni nobenih dokazov. Na koncu teoretičnega dela je predstavljena preventiva, koristi prenehanja kajenja tobaka ter zakonodaja, ki ureja področje kajenja.

Anketo je izpolnilo 788 učencev in 1341 dijakov. Pri vseh vprašanjih smo naredili primerjavo z letom 1990 in ugotovili, da se število kadilcev povečuje.

1.2 UVOD

Kajenje med mladimi je po svetu zelo razširjeno, na žalost pa to velja tudi za Slovenijo.

Pri tem, ali bo dijak ali dijakinja začel/a kaditi, pomembno vlogo odigrajo tudi starši, saj je prav od njihove vzgoje odvisno, ali bo dijak ali dijakinja začel/a kaditi.

Proti kajenju imamo v Sloveniji preventivne akcije, ki jih izvajajo državne institucije, kakor tudi nevladne organizacije. Ali je teh preventivnih aktivnosti dovolj in ali so tudi uspešne, pa je težko oceniti, saj je odločitev še vedno samo mladostnikova.

Tobačna industrija tako ali drugače oglašuje svoje proizvode. Taki oglasi se na žalost pojavljajo tudi v športu, kjer mladi pogosto iščejo svoje vzornike. Mnoge države so že prepovedale tovrstno oglaševanje, vendar je odstotek tistih, ki tega niso storile, večji. Mladi mnogokrat začenjajo kaditi, ker mislijo, da si bodo s tem pridobili ugled med prijatelji. Pogosto začnejo kaditi na žalost zato, da se lahko lažje vključijo v družbo sovrstnikov.

Kajenje predstavlja dejavnik tveganja, predvsem zaradi bolezni, ki jih povzroča. Mnogi pravijo, da s kajenjem niso zasvojeni, vendar število tistih, ki vsak petminutni odmor v šoli izkoristijo za kajenje narašča. Seveda je to zaradi novega zakona o kajenju od letos dalje težje.

S pomočjo te raziskovalne naloge želimo izvedeti, kaj je vzrok začetku kajenja ter zaradi česa s svojim početjem nadaljujejo. Radi bi izvedeli tudi, ali je odstotek kadilcev odvisen od tega, kakšen je odnos do kajenja njih samih ter njihovih staršev. Zanima nas tudi, koliko dijakov in dijakinj kadi indijsko konopljo (travo), ali so jim bile nevarnosti kajenja dovolj dobro predstavljene in ali se zavedajo svoje zasvojenosti s tobakom ali marihuano.

1.3 NAMEN IN CILJ RAZISKAVE

Za to raziskovalno nalogo smo se odločili, ker smo že ob uvodnih dneh na šoli in v okolici opazili, da je kajenja neprimerno več kakor na osnovnih šolah. Želeli smo ugotoviti razlike pri tej razvadi v letu 1990 in v letu 2007. Zanimalo nas je, ali se je število kadilcev v osnovnih in srednjih šolah povečalo, kako gleda sedaj mladina na kajenje, ali so bolj osveščeni glede kajenja kot pred leti ter ali se je odstotek poskusnih kadilcev povečal.

1.4 HIPOTEZE

Postavili smo štiri hipoteze:

1. Od leta 1990 do leta 2007 se je število kadilcev v osnovni šoli povečalo za 5 %, v srednji šoli pa za 10 %.
2. Število kadilk se je v OŠ in SŠ od leta 1990 do leta 2007 povečalo za 10 %.
3. Največ kadilcev z dobrim učnim uspehom v OŠ in SŠ posega po cigaretah.
4. Srednješolci največ informacij o škodljivosti kajenja pridobijo v šoli.

1.5 METODE DELA

Za raziskovalno nalogo smo uporabili naslednje metode in tehnike dela:

- metodo razgovora,
- študij literature,
- metodo anketnega vprašalnika.

Delo smo opravili po naslednjem vrstnem redu:

- najprej smo zbrali podatke z anketiranjem,
- opravili analizo odgovorov,
- rezultate smo sistematično obdelali,
- rezultate smo interpretirali.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 ZGODBA

Zakaj sem začela in kako sem prenehala kaditi ?

Kaditi sem začela šele v četrtem letniku srednje zdravstvene šole. Pa ne zaradi svojih vrstnikov in družbe, temveč zaradi čistega dolgčasa. Poleti sem začela ponoči delati v diskoteki, delala sem v garderobi, kjer res ni bilo težkega dela in razen ob vikendih sem imela tudi dovolj časa za učenje. Iz dneva v dan pa mi je postajalo dolgčas. Vedela sem, da je kajenje škodljivo, da bi me mama »ubila«, če bi zvedela, da kadim (za očeta me ni skrbelo, ker je tudi sam kadil že od nekdaj), toda noči so se mi vlekle, bile so tihi pobudniki za začetek mojega kajenja in tako sem začela. Kupila sem si svoje prve cigarete Marlboro, ker sem vedela, da to pomeni, da imaš denar. Prva cigareta zadaj v garderobi mi je povzročila neskončno veliko užitka, saj sem vedela, da delam nekaj prepovedanega. Spominjam se, da se mi je vrtelo, da mi ni bilo slabo (če bi mi bilo, mogoče sploh ne bi kadila) in da sem se počutila neskončno zadovoljna. Končno sem našla nekaj, s čimer bom pregnala dolgčas. Ko sem začela hoditi v 4. letnik, so seveda moje prijateljice zelo hitro zvedele, da kadim. Dve od njih sta kadili že dolgo časa, dve pa nista in tudi do danes nista začeli. Doma nisem povedala, da kadim, saj sem vedela, da bi to povzročilo ogenj v strehi. Skrivanje pa sploh ni bil problem. Preden sem prišla domov, sem si dala v usta žvečilni gumi, pa je šlo. Včasih me je mami strogo vprašala, če kadim, saj sem smrdela po cigaretah, pa sem se vedno uspela izvleči, da kadijo moje sošolke, da sem pač bila v lokalni in še veliko takšnih izgovorov mi je prišlo na pamet. Čez štiri leta smo šli na praznovanje novega leta nekam v Maribor z družbo, ki je vsa kadila, razen ene prijateljice. V teh letih sem prišla že na dve škatli dnevno, ponoči nisem več delala, študirala sem, toda, ker sem bila »preveč« doma, kjer nisem kadila, sem zato zunaj toliko bolj intenzivno kadila. No, za novo leto nas je nekaj stavilo, da lahko zdržimo brez cigaret 3 mesece. In res sem zdržala brez cigaret tri mesece. Ko pa je ta čas potekel, sem si rekla, no, super, brez problema lahko preneham kaditi, če hočem, torej lahko spet začnem. Stavo sem dobila, edina od tistih, ki smo stavili. Zakaj sem spet začela? Ali sem se zavedala nevarnosti kajenja? Me je skrbelo, kaj bodo rekli doma, če bodo končno zvedeli, da kadim?

Na nobeno od teh vprašanj se nisem ozirala. Ni me brigalo. Cigareta mi je bila v nepopisno zadovoljstvo. Občutek cigarete med prsti mi je dal vedeti, da imam dovolj samozavesti, da lahko grem, kamor hočem, da me ne bo nič spravilo iz tira, saj sem imela svojo sopotnico vedno pri sebi. Moj fant se z mojim kajenjem ni nikoli obremenjeval, čeprav sam ni kadil, le tu pa tam mi je vzel cigareto in jo nedokončano vrgel v pepelnik, samo da bi me jezil, ker mi je bilo škoda vsake nepokajene cigarete. In to je trajalo 11 let. Vmes sem še enkrat poskusila prenehati kaditi, tudi za novo leto, tokrat nisem zdržala brez cigarete niti dva dni. Doma so seveda zvedeli, da kadim, mami je bila razočarana nad mano, oče pa mi je začel kupovati cigarete. Vsak dan me je čakala v predalu škatlica cigaret, preden sem odšla od doma. Da mi jih nebi zmanjkalo. Pokadila sem tudi po tri škatle na dan. Na fakulteti smo se učili, kaj povzroča kajenje, delali raziskave, koliko zdravstvenih delavcev kadi, pa me vse to ni zanimalo. Cigareta je bila moj užitek, moja spremljevalka v družbi, smisel vsakega dne. Če sem pomislila na to, da bi prenehala kaditi, sem si to misel hitro izbrisala iz glave z razlogom, da ni potrebe.

Saj ne bom zbolela, saj imam še čas, saj ni problema prenehati. Najraje pa o tem sploh nisem razmišljala. Večina prijateljev je kadila, tista ena prijateljica pa ni nikoli nič rekla. Da jo cigarete motijo, da jo oči pečejo, da pride domov zakajena od cigaret, da jo dim moti, ker kašlja zaradi tega. Zato se s tem nisem obremenjevala. Danes vem, da je trpela ob mojem cigaretnem dimu, čeprav ni nikoli nič rekla. Vem, da ni bilo prav, ker je pasivno kadila, čeprav ni nikoli sama prižgala niti poskusila ene cigarete. Pa me vse to takrat v tistem času ni brigalo. Včasih sem pomislila na mami, pa to misel takoj spravila iz glave, saj doma nisem kadila. Istočasno pa sem si rekla, da kadi oče, torej je vse lepo in prav. Kadil je tudi moj brat, on pa je začel še prej kot jaz, pa je bil od mene mlajši leto dni. Ampak on je bil fant, pri njem je bila mami bolj popustljiva, pa tudi dolgo ni skrival, da kadi.

Dokler ni prišlo leto 2000. Vsi so govorili o tem letu kot o nekem novem letu, ki bo prelomno za vse. Takrat sem začela razmišljati, kaj bi spremenila pri sebi, da bo leto tudi za mene prelomno. In prva in zadnja misel so bile cigarete. Odločila sem se, da preneham kaditi. Nihče ni vedel, da razmišljam o tem. Še kupila sem si pravo zalogo cigaret, da ja ne bi kdo pomislil, da bom poskusila prenehati kaditi. Razmišljala sem, da če mi uspe prenehati kaditi, bom doma pritisnila na očeta, ki je grozljivo kašljal vsak dan, in seveda na brata. Skrbelo me je očetovo zdravje. Sama sem se počutila krasno, kljub 60 pokajenim cigaretam dnevno. Tekla sem vsak dan, nisem imela težav z dihanjem, kašljala nisem, hodila sem na redno nego obraza, prsti niso bili rumeni, razen seveda zobje. To pa me ni motilo. No, čisto potihno me je, ampak to ne bi priznala nikomur. Skrbelo me je, da se bom zredila, če bom prenehala kaditi, zato sem se odločila, da z novim letom pričnem s hujšanjem. Poskrbela sem, da ne bi bilo izgovorov, zakaj ne morem prenehati kaditi.

Prišlo je novo leto in z njim sprememba. Resnična, prava. In ponosna sem na svojo voljo, trmo, na svoj uspeh. Od polnoči pa do danes nisem prižgala niti ene cigarete. Pa čeprav imam skoraj vsak dan še vedno v spominu tisti čudovit občutek samozavesti, ko sem imela cigareto med prsti. Pa čeprav bi še danes kadila, pa ne kadim. Prijatelji in domači kar nekaj časa niso vedeli, da sem prenehala s kajenjem, saj sem se bala, da mi ne bo uspelo. Tri mesece sem pazila tudi na prehrano, ker sem si rekla, da jaz pa se zaradi prenehanja kajenja že ne bom zredila in imela dober izgovor, da ponovno začnem kaditi. Dva meseca niti ven zvečer nisem hodila. Nisem vedela, kam bom dala roke, kako se bom obnašala brez cigarete. Ali me bo zamikalo ali ne. Rajši nisem tvegala. Prenehala sem piti kavo, saj brez cigarete je ni imelo smisla. In pa še z nečim sem prenehala, in to je bilo žvečenje žvečilnega. Vsakič, ko sem prižgala cigareto, sem dala v usta tudi žvečilni. Dnevno sem prežvečila tudi ogromno žvečilnih. Mislim, da nisem bila skoraj nikoli brez njih. Še dobro, da se mi ni nikoli »zaskočila« čeljust, ko pomislim danes na to, koliko žvečilnih sem prežvečila.

Danes ne kadim in vem, da ne bom več kadila. V tem času mi je umrl oče, zaradi cigaret. Imel je raka na pljučih, kadil je 50 let. Ko je zvedel, da ima raka, je prenehal. Prepozno. Brat še vedno kadi, njegova žena tudi, imata dva otroka. Med nosečnostjo je kadila, ker so ji rekli, da je bolje, če kadi, kot da je živčna. Pokajena cigareta v nosečnostjo manj škoduje še novorojenemu otroku kot pa to, da je bodoča mati živčna, ker ne kadi. Ampak to je že njuna stvar. Moja je ta, da sem prenehala s kajenjem in da se zavedam nevarnosti kajenja.

Zavedam pa se še nečesa. Ker delam na Srednji zdravstveni šoli, kjer veliko dijakov kadi, je nujno potrebno nekaj spremeniti. Ker nam ni vseeno, moramo poiskati način, kako dijake motivirati, da bi prenehali s kajenjem.

2.2 ZGODOVINA TOBAKA

Legenda Indijancev iz plemena Huron pravi, da je še pred prihodom belega človeka vladala na zemlji strašna lakota. Zato je Manitou (veliki duh) na zemljo poslal prelepo dekle, da bi rešila človeštvo. Kjer se je zemlje dotaknila z desno roko, tam je pognal krompir. Kjer se je zemlje dotaknila z levo roko, tam je pognala koruza. Ko je bila zemlja bogata in rodovitna, se je usedla in odpočila. Pozneje je na mestu, kjer je sedela, začel rasti tobak.

Tobak spada v družino Razhudnikov (*Solanaceae*), ki šteje 90 rodov in med 2000 do 3000 vrst. Večina vrst izvira iz Srednje in Južne Amerike, določene vrste pa so avtohtone tudi v Avstraliji. Tudi v našem okolju je več avtohtonih vrst razhudnikov, vendar so vse strupene. Iz te družine pa izvirajo tudi uporabne rastline, ki jih uporabljamo v vsakodnevni prehrani. To so paradižnik, paprika, jajčevac, feferoni in krompir. Zanimivost krompirja je ta, da so njegovi zeleni deli strupeni in lahko povzročajo obolenja, podobna črevesnemu katarju (gastroenteritisu). Tudi v lupini gomoljev so v manjših količinah prisotni isti alkaloidi (solanin), zato je surovo uživanje krompirja škodljivo.

Rod tobakov obsega 60 vrst, v uporabi (kajenje, žvečenje in njuhanje) pa sta dve vrsti tobaka:

- navadni tobak (*Nicotiana tabacum*) in
- kmečki tobak (*Nicotiana rustica*).



Slika 1: Tobak

Vrsti se razlikujeta predvsem v velikosti listov (navadni tobak ima dosti večje liste od kmečkega) in v občutljivosti na podnebje (navadni tobak raste samo v subtropskih podnebjih, kmečki tobak pa raste v zmernem pasu po celotni zemlji in izvira iz Mehike). Podobne pa so sestavine (alkaloidi iz družine nikotinov), ki nastajajo v koreninah in se nato transportirajo v liste. Zanimivo je tudi to, da koncentracija nikotina narašča, ko se rastlina bliža cvetenju, in hitro pade med cvetenjem in razvojem semen. To lastnost je mogoče izkoristiti tako, da na rastlini trgamo cvetove in tako v listih obdržimo višjo koncentracijo nikotina. Poleg zgoraj omenjenih uporab tobaka, ga uporabljajo tudi kot nadomestek za pesticide v biološki pridelavi hrane, nikotin je namreč učinkovit insekticid.

Tako je nastal tobak v indijanskih mitih, drugače pa so Indijanci iz Srednje Amerike kultivirali prve divje vrste tobaka pred 8000 leti in jih začeli gojiti za religiozne namene.

Vrač, ki je bil oblečen v jaguarjevo kožo, je zvil tobakove liste in jih vstavil v pipi podobno stvar. Skozi »pipo« je vdihnil dim in ga nato izdihnil. S tem je prepričeval navadne ljudi, da so ga obsedle višje sile in da v tem stanju vidi prihodnost ter se pogovarja z duhovi. Rastlino pa so uporabljali tudi v zdravilne namene, skoraj proti vsem boleznim. Vračni so sveže liste dajali na odprte rane in tako preprečevali okužbe, ljudem so dali vdihovati dim ob pljučnih boleznih, izvlečke iz listov pa so uporabljali proti glavobolom in zobobolom.

V naslednjih tisočletjih je tobak postopoma prehajal iz religioznega in medicinskega sveta v svet navadnih ljudi. Med leti 600 n.š. in 1000 n.š. izvirajo že prvi dokazi takšne uporabe tobaka. Prve slike kajenja se pojavijo v majeovski kulturi, kjer so liste tobaka zvili, jih povezali z vrstico (majevska beseda za kajenje je SIK'AR) ter jih nato kadili. Na teh majeovskih slikah so upodobljeni tudi vojaki, ki kadijo tobak skozi trs in druge votle pripomočke (kosti, glinene cevke).



Slika 2: Shematični prikaz tobaka

Karibski Indijanci so zvijali tobak v palmine liste in ga z dodatkom dišečih rastlin kadili. Iz karibskega območja se je ta navada razširila tudi na nomadska plemena v S. Ameriki. Tam so Indijanci uporabljali tobak za čaščenje Manitoua z velikimi pipami in z dimljenjem svetih krajev, tobak pa so uporabljali tudi za kajenje pipe miru. V J. Ameriko se navada s Karibov ni pomembneje razširila vse do prihoda Špancev.

Usoda je hotela, da je Kolumb odkril Novi svet točno na mestu, kjer se je tobak najbolj uporabljal med navadnimi ljudmi. Na Karibih je Kolumb že na svojem prvem potovanju prišel v stik s tobakom. Ob obali nekega otoka so namreč srečali Indijanca v kanuju, ki je imel pri sebi večjo količino suhih tobakovih listov, nekaj listov je Indijanec poklonil Kolumbu. Pozneje je ta zapisal v svoj dnevnik, da so ti listi očitno zelo dragoceni za Indijance in jih je zato odnesel s sabo nazaj na španski dvor.

V prvih desetletjih 16. st. so španski osvajalci redno prihajali v stik s tobakom in ga zato tudi prenesli po celotni J. Ameriki, navado uživanja tobaka pa mornarji tudi v Evropo. Prve rastline je leta 1556 v Evropo prinesel francoski misijonar Thevet. Francoski ambasador na portugalskem dvoru Jean Nicot je leta 1560 poslal nekaj rastlin na francoski dvor in tako začel nezadržni pohod te zeli po Evropi in preostalih kontinentih. Po tem človeku so kasneje tobaku dali tudi botanično ime *Nicotiana tabacum*.

Tobak so v Evropi prvi uporabljali zdravniki za zdravljenje, šele kasneje so začeli tobak uporabljati na druge načine. Leta 1571 je seviljski zdravnik prvič poročal o »tej najnovejši noriji« med zdravniki in zraven navedel še 36 bolezni (glavobol, izpadanje zob, zobobol, kuga, rak...), ki jih lahko pozdravimo s tobakom.

Tridesetletna (1618-1648) vojna je bil glavni generator razširjanja tobaka po celotni Evropi, saj so bile v to vojno vpletene skoraj vse evropske države. V tem obdobju se je navada kajenja močno razširila med vojaki zahodnih držav. Tako se je navada razširila iz atlantskih držav (Španija, Francija) v srednje in vzhodnoevropske države, med katerimi je bila tudi Kranjska.

Seveda pa je z večanjem uporabe tobaka raslo tudi nasprotovanje. Tako je leta 1575 španska cerkev prepovedala uživanje tobaka v cerkvah. Papež pa je zagrozil z izobčenjem tistih, ki snufajo ali kadijo tobak na svetih krajih, z utemeljitvijo, da je uživanje tobaka preblizu spolnim užitkom. V angleških kolonijah so izdali zakon, po katerem je bilo dovoljeno kajenje samo enkrat dnevno, vendar ne v družbi sokadilcev.

Leta 1601 so v Turčijo prinesli tobak, kar je takoj izzvalo negodovanje islamske duhovščine. Kasneje je sultan Murat IV. uvedel smrtno kazen za vse uživalce tobaka, kar naj bi državo obvarovalo kuge, ki se je v prvi polovici 17. st. močno razširila po Evropi.

Podobno kot v Turčiji so se tobaka lotili tudi po ostalih azijskih državah, v katere je tobak prišel z vzhoda, s Filipinov, ki so bili v tem obdobju španska kolonija. Na Kitajskem so najprej samo prepovedali gojenje in uživanje tobaka, kasneje pa so uvedli tudi obglavljenje za vse prestopnike. V Rusiji so ob prvi kršitvi zakona človeku odrezali nos in ga prepeljali na prisilno delo v Sibirijo. Ob drugi kršitvi zakona, pa je sledila smrtna kazen.

Kljub vsem prepovedim in grožnjam pa je trgovina s tobakom cvetela po celotni Evropi.



Veliko večino tobaka za evropski trg so v tistem času pridelali na karibskih otokih (Kuba, Hispaniola...) in v angleških kolonijah v Severni Ameriki (Virginia, Pennsylvania...). V angleških kolonijah so prvi začeli tudi komercialno pridelovati tobak za evropski trg, za kar so razvili posebno sorto virginijskega tobaka, ki je še danes osnova vsem sodobnim sortam. V teh kolonijah so bili tako navezani na pridelavo tobaka, da so ga imeli v začetku 17. st. celo za plačilno sredstvo.

Slika 3: Havanski tobak

Kot v vseh prekomorskih kolonijah so tudi tu prevladovali moški, ki so delali na tobakovih poljih. Vendar je bilo prisotno kronično pomanjkanje delovne sile, zato so leta 1619 pripeljali prvih 20 sužnjev iz Afrike, kar je močno zaznamovalo prihodnjo zgodovino Severne Amerike. Problem pomanjkanja žensk pa so rešili tako, da so vsako leto iz Anglije pripeljali bodoče neveste. Vsak moški je moral svoji bodoči ženi dati 55 kg tobaka, če se je hotel poročiti z njo.

V Evropi so pridelovali tobak le na jugu Španije in v vzhodnem Sredozemlju. V celinski Evropi so gojili manjkvalitetno vrsto tobaka (kmečki tobak), ki so ga v glavnem uporabljali za žvečenje in kot okrasno rastlino na vrtovih.

18. st. je bilo zaznamovano predvsem z uvajanjem državnih monopolov za uvoz in prodajo tobaka, kar je takratnim monarhijam prinašalo velike dohodke, ki so jih branili za vsako ceno. Tako so v Franciji uvedli smrtno kazen za nelegalen uvoz tobaka v državo.

Po svetu se je v tem stoletju tudi močno razširila moda uporabe cigar, predvsem iz Sevilie in Kube, takratnih svetovnih centrov izdelovanja cigar. Cigare so vse bolj nadomeščale uporabo pip, njuhanje pa je še vedno ostala glavna oblika uporabe tobaka. V tem obdobju se je močno okrepilo tudi nasprotovanje tobaku, ki je bilo podkrepjeno z vse več znanstvenimi dokazi takratnih znanstvenikov. Že leta 1761 so v Angliji objavili prve dokaze o povezavi med kajenjem in rakom na dihalih. Tudi sir Francis Bacon je opozarjal na težavnost odvajanja od uporabe tobaka.

V začetek 19. st. pa so cigare končno zavladae celotnemu svetu. V ta name so uvažali mojstre zvijanja cigar v vse pomembnejše angleške kolonije. Večina teh mojstrov je prišla s Kube, nekaj pa tudi iz Sevilje. Prava revolucija pa se je zgodila leta 1832, ko so v vojni med

Egiptom in Turčijo čisto po naključju odkrili papirnato cigareto. Prej papirnatih cigaret niso poznali, tobak so zvijali v liste trsja ali koruze.

Med obleganjem Akre je ena enota egiptovski topničarji povečali ognjeno moč svojih topov tako, da so smodnik zavili v papirnate zavojčke in jih nato dajali v topove. Za to novo odkritje so bili nagrajeni z 0,5 kg tobaka. Naključje je hotelo, da so imeli zlomljeno pipo, zato so si tobak zavili kar v papir, ki so ga prej uporabljali za smodnik. Ta zelo praktična oblika uporabe se je hitro razširila med obe vojski in kasneje v Krimskih vojnah (1853-1856), kjer so sodelovale vse takratne velesile, še po celotni Evropi. Že nekaj let po vojni so v Angliji začele nastajati prve prodajalne ročno izdelanih turških cigaret. Prvo prodajalno je odprl iznajdljivi podjetnik Philip Morris, ki je zaznamoval in še zaznamuje svetovno dimno sceno.

Na škatlice so cigarete čakale le nekaj let. Ameriški kongres je leta 1863, med državljansko vojno, sprejel zakon, po katerem so morali cigarete prodajati v škatlicah. Zakon je bil uveden zaradi lažjega nadzora nad prodajo cigaret in ker so na škatlice lažje lepili davčne znamke ter tako lažje pobirali davek od prodaje cigaret. Ročna izdelava cigaret pa je bila draga in zamudna, trg pa je to novo obliko uporabe tobaka sprejel presenetljivo hitro, zato so lastniki tovarn, kjer so ročno izdelovali cigarete, ponujali velike vsote denarja za izum naprave, ki bi strojno zvijala cigarete. Leta 1880 je 21 letni James Albert Bonsack prvi izumil takšno napravo, ki je pomenila dokončno zmago cigaret nad ostalimi oblikami uporabe tobaka. Majhne proizvodne obrate so zamenjale velike multinacionalne korporacije, od katerih večina posluje še danes (Philip Morris, British American Tobacco, Benson & Hedges ...). S svojo velikostjo so si lahko privoščile ogromne oglaševalne kampanje, ki so povzročile ogromen porast uživanja tobaka po celem svetu. Vzporedno s tem porastom, se je skozi celotno 19. stoletje močno povečalo nasprotovanje kajenju in kadilcem. V ZDA so leta 1830 organizirali prvo antitobačno gibanje. Leta 1868 so v Angliji vpeljali zakon, ki je prisilil železnice, da so uvedel posebne vagona za nekadilce ter jih tako obvarovale pred kadilci. Leta 1890 so v 26 državah ZDA prepovedali prodajo cigaret mladoletnim osebam. Istega leta so v ZDA objavili listo drog in na njej se je znašel tobak. Končno so se leta 1899 združile vse svetovne protikadilske organizacije in sicer v **SVETOVNO PROTIKADILSKO LIGO** ter tako skupno odprle fronto proti kajenju tobaka.



Slika 4: Gojenje tobaka

Ta nenehni boj med dimom in nedimom se je z vso silovitostjo razvil prav v drugi polovici 21. st. Na eni strani velike tovarne cigaret in na drugi vse bolj zadimljeno ljudstvo, ki ga z različnimi teorijami napajajo znanstveniki. In ker se vse skupaj dogaja pred našimi nosovi, mislimo, da zgodbo današnjega tobaka (21.st) verjetno vsi dobro poznamo, eni po službeni dolžnosti (kadilci), drugi kot hobi (nekadilci). Tradicija tobaka, ki se je skozi celotno zgodovino povezovala z vojno in bojem, se tako nadaljuje še danes. Razlika je le ta, da ta vojna poteka med interesi velikih korporacij in argumenti medicinske stroke. Trenutno kaže tobaku zelo slabo v zahodnoevropskih državah, v nerazvitih državah pa je tobak na pohodu, zato je trenutni rezultat neodločen. (4)

2.3 EPIDEMIOLOGIJA KAJENJA

Kajenje tobaka je drugi največji vzrok za smrtnost v svetu. Trenutno je kajenje odgovorno za smrt enega od desetih odraslih v svetovnem merilu (približno 5 milijonov smrti letno). Če se bo tak vzorec kajenja tobaka nadaljeval, bo povzročil 10 milijonov smrti letno v letu 2020. Polovica ljudi, ki trenutno kadi tobak – to je okoli 650 milijonov ljudi – bo slej ko prej umrlo zaradi posledic kajenja. Kajenje tobaka je četrti največji dejavnik tveganja za nastanek bolezni na svetu in drugi največji dejavnik tveganja za nastanek bolezni v evropski regiji.

2.4 SESTAVINE TOBAČNEGA DIMA

Tobačni dim vsebuje več kot 4000 kemičnih sestavin, ki nastajajo pri izgorevanju tobaka. 95% tobačnega dima sestavlja plinska komponenta, ostalo so mešanica trdnih in tekočih delcev. Tobačni dim vsebuje vsaj 250 strupenih kemičnih snovi in več kot 50 sestavin je znanih kot rakotvornih. Nekatere izmed kemičnih sestavin, ki jih najdemo v tobačnem dimu, so strupene kovine in strupeni plini.

Nekateri kemični elementi in spojine, ki so prisotne v tobačnem dimu, so:

1. Strupene kovine :

- krom
- arzen
- svinec
- kadmij

2. Strupeni plini :

- amoniak
- butan
- cianovodik
- ogljikov monoksid
- toluen



Slika 5: Cigaretetni ogorek

3. Rakotvorne kemične spojine :

- formaldehid
- benzen
- polonij-210
- vinilklorid (CH_2CHCl)

Pri izdelavi tobačnih izdelkov proizvajalci dodajo še druge dodatke. Njihov biološki učinek je za zdaj še neznan.

Najbolj znane in nevarne sestavine tobačnega dima so katran, ogljikov monoksid in nikotin.

1 KATRAN

Katran vsebuje številne snovi (policiklični aromatski ogljikovodiki, aromatični amini, nitrozamini), ki so dokazano rakotvorne. S tobačnim dimom pride v dihala tudi katran, ki draži sluznico, vzdržuje njeno vzdraženost in posledično poveča izločanje sluzi. Okvarja delovanje migetalčnega epitelija dihalnih sluznic in povzroča kronični bronhitis, emfizem in raka na pljučih ter drugih organih.

2 OGLJIKOV MONOKSID

Zaradi nepopolnega izgorevanja tobaka nastaja ogljikov monoksid. Ta se zelo dobro veže na hemoglobin, ki prenaša kisik po krvnih žilah. Ker se ogljikov monoksid bolje veže na hemoglobin kot kisik, moti njegovo prenašanje in njegovo porabo v telesu.

3 NIKOTIN

Nikotin je droga, ki povzroča odvisnost. V tobačnih izdelkih ga je dovolj, da povzroča in vzdržuje odvisnost odraslih in otrok. Nikotin v telesu povzroči takojšnjo odzivnost, ker povzroči sprostitvev hormona adrenalina. Adrenalin stimulira telo in povzroči, da se nenadno sprosti glukoza. Zviša se tudi krvni pritisk, frekvenca dihanja in srčni utrip. Tej stimulaciji sledi depresija in izčrpanost, ki pa vodi kadilca do želje, da prižge novo cigareto.

2.5 KAJENJE TOBAKA KOT DEJAVNIK TVEGANJA

Že leta 1964 so znanstveniki ugotovili, da kajenje tobaka povzroča kronični bronhitis, pljučnega raka in raka na žrelu. Z nadaljnjimi raziskavami so na seznam dodali vrsto novih bolezni, ki jih povzroča kajenje. Kajenje tobaka je dejavnik tveganja tako pri odraslih kot pri adolescentih in otrocih.

Kajenje tobaka je dejavnik tveganja :

- za vrsto rakavih obolenj: pljučni rak, rak ustne votline in žrela, rak grla, rak požiralnika, rak želodca, rak trebušne slinavke, rak ledvic, rak sečnega mehurja, rak materničnega vratu, rak prostate in levkemija,
- za koronarne srčne bolezni in cerebrovaskularne bolezni,
- za akutne respiratorne bolezni in kronične respiratorne bolezni (kronični bronhitis in emfizem),
- pri nosečnostnih izidih (omejitev fetalne rasti, nizka porodna teža in zmanjšanje porodne teže novorojenčka); je dejavnik tveganja pri sindromu nenadne smrti dojenčka in pri prezgodnjem porodu,
- pri zmanjšanju kostne gostote pri ženskah v menopavzi in pri zlomih kolkov,
- za nastanek sive mreže.

Še nekatera dejstva :

- kajenje škoduje skoraj vsakemu organu v telesu, povzroča mnoge bolezni in zmanjšuje zdravje na splošno,
- kajenje z zmanjšano količino katrana in nikotina v cigaretah ne prinaša izboljšanja zdravja.

2.5.1 POSLEDICE KAJENJA

Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije umre zaradi kajenja tobaka en človek na vsakih šest sekund in pol. Raziskave kažejo, da umrejo tisti, ki začnejo kaditi kot najstniki (in takih je med kadilci kar 70%), 20-25 let prej kot tisti, ki si nikoli niso prižgali cigarete. Pljučni rak in srčno-žilne bolezni pa niso edine posledice kajenja, ki povzročajo zdravstvene težave ali celo smrt. Na simbolični sliki kadilčevega telesa so prikazani manjznani stranski učinki kajenja, ki se pojavljajo povsod v telesu – od glave do pete.

1. Izguba las:

Kajenje slabi imunski sistem in pušča telo bolj dovzetno za bolezni. Eno takih je vnetje lasnega korena, ki lahko povzroči izgubo las, razjede v ustih, brazde na obrazih, lasišču in rokah.

2. Očesna mrežnica:

Kajenje povzroča ali poslabša več očesnih težav. Kadilci imajo 40% več pojavov očesne mrežnice (zamegljenje očesne leče), ki preprečuje vdor svetlobe in lahko vodi do slepote.

Kajenje povzroča očesno mrežnico na dva načina:

- a) draženje oči
- b) vnos strupov iz pljuč preko krvi do oči.

Kajenje je povezano tudi s starostno degeneracijo očesne mrežnice. Bolezen povzroča spremembe na mrežnici. Mrežnica je zadolžena, za ostrenje slike je povezana s sposobnostjo branja, vožnje avtomobila, prepoznavanja obrazov ali barv in zaznavanja finih detajlov.

3. Nagubanost kože:

Kajenje z "odnašanjem" beljakovin, ki dajejo koži elastičnost, izčrpavanjem vitamina A in omejevanje pretoka krvi, pospešeno stara kožo. Koža kadilcev je suha, nagubana in najedkana s tankimi črticami, še posebej okrog oči in ust.

4. Izguba sluha (naglušnost):

Ker kajenje povzroča nalaganje apnenca na krvne stene, zmanjšuje pretok krvi do notranjega ušesa, kadilci lahko izgubijo sluh hitreje kot nekadilci in so bolj občutljivi na izgubo sluha zaradi vnetja ušesa ali glasnega zvoka. Kadilci kar trikrat pogosteje zbolijo za vnetjem srednjega ušesa, ki pozneje lahko vodi tudi do meningitisa in mišične paralize.

5. Kožni rak:

Kajenje sicer ne povzroča kožnega melanoma (včasih smrtne oblike kožnega raka). Poveča pa možnost, da za njim umremo. Kadilci imajo dvakrat več možnosti, da zbolijo za rakom, ki povzroča rdeče razjede na koži.

6. Zobna gniloba:

Kajenje skupaj z ustnimi kemikalijami ustvarja dodatne obloge, rumene zobe ter pospešuje zobno gnilobo. Kadilci 1,5-krat pogosteje izgubijo zobe.

7. Pljučni emfizem:

Poleg pljučnega raka, kajenje povzroča tudi emfizem, oteklost in raztrganine na pljučnih mešičkih. To zmanjša pljučno kapaciteto (volumen pljuč) za sprejem kisika in oddajanje ogljikovega dioksida. V težkih pogojih je potreben dihalni vložek, ki pacientu omogoča dihanje. Sapnik se zunaj prereže in se vstavi posebna naprava z ventilatorjem (glej sliko), ki potiska zrak v pljuča.



Kronični bronhitis povzroča boleč vdih in težko dihanje.

8. Osteoporoza:

Ogljikov monoksid, ki se sprošča pri nepopolnem izogrevanju (kajenje), se veže na krvne celice mnogo bolj kot kisik. To zmanjša prenos kisika pri "težkih" kadilcih tudi do 15%. Zaradi teka kosti kadilcev izgubljajo gostoto, se mnogo hitreje zlomijo, zlomi pa se do 80% težje in počasneje celijo. Kadilci imajo tudi večje težave s ponavljajajočo bolečino. Neka raziskava kaže, da lahko industrijski delavci, ki kadijo 5-krat pogosteje pričakujejo vračajočo bolečino po poškodbi.

9. Bolezni srca:

Ena od treh smrti na svetu je smrt zaradi srčno-žilnih bolezni. Kajenje pa je eden izmed največjih dejavnikov tveganja za nastanek teh bolezni. Te bolezni samo v razvitem svetu pobijejo več kot milijon ljudi letno. S kajenjem pogojene srčno-žilne bolezni v razvitem svetu pobijejo več kot 600.000 ljudi letno. Kajenje pospešuje srčni utrip, zvišuje krvni tlak in povečuje tveganje za nastanek bolezensko povišanega krvnega tlaka (hipertenzije). Zamašuje žile in povzroča srčne napade in šoke.

Slika 6: Cigaretni človek

10. Čir na želodcu:

Kajenje zmanjšuje odpornost na bakterijo, ki povzroča razjede na želodcu. Prav tako zmanjšuje sposobnost nevtraliziranja kisline v želodcu po jedi in pušča kislino, da razjeda želodčne stene. Razjeda pri kadilcih je prav tako težje ozdravljiva in se pogosteje ponavlja.

11. Razbarvani prsti:

Katran v cigaretnem dimu se nabira na prstih in nohtih ter jih pobarva na rumenkasto-rjavo.

12. Vnetje maternice in nedonošenost:

Poleg povečanega tveganja za nastanek raka na nožnici in maternici oz. materničnem vratu kajenje povzroča ogromno težav za ženske in težave pri nosečnosti. Kajenje med nosečnostjo povečuje tveganje za premajhno težo dojenčka in v prihodnosti njegove zdravstvene težave. Nedonošenost in mrtvo rojstvo sta 2-3 - krat pogostejša pri kadilkah. Krivo je zarodkovo pomanjkanje kisika in nenormalnosti maternične ovojnice, katere povzročata nikotin in ogljikov monoksid v cigaretnem dimu. Sindrom nenadne smrti je prav tako pogostejši otrocih, katerih matere so kadilke. Prav tako kajenje zmanjšuje raven estrogena, kar povzroča prezgodnjo menopavzo.

13. Okvara spermijev:

Kajenje lahko poškoduje spermo in DNK, kar lahko povzroča nedonošenost ali porodne napake. Nekatere raziskave kažejo na to, da očetje, ki kadijo, povečujejo verjetnost za nastanek rakavih obolenj. Kajenje prav tako zmanjšuje število spermijev (semenčic) in prenos krvi do spolovila, kar lahko povzroča impotenco (spolno nezmožnost). Neplodnost je prav tako pogostejša pri nekadilcih.

14. Luskavica:

Kadilci so 2-3 - krat bolj izpostavljeni pojavu luskavice. Bolezen povzroča posebne kožne spremembe, ki se kažejo kot skupek krastic na določenih predelih ali celem telesu.

15. Burgerjeva bolezen:

Burgerjeva bolezen, znana tudi kot tromboza, je vnetje arterij, ven in živcev na nogah. Običajno vodi do prekinitve krvnega obtoka na nogah. Nekatere vodijo do gangrene (razpada telesnega tkiva) in amputacije (odstranitve) obolelega mesta.

16. Rak:

Več kot 40 snovi v tobaku se je pokazalo kot rakotvornih. Pri kadilcih se 22-krat verjetneje razvije pljučni rak (16a), kot pri nekadilcih. Raziskave kažejo tudi na to, da dalj časa, ko kadimo, večja je nevarnost, da se razvijejo tudi druge oblike raka, vključno z rakom nosu (2-krat) (16b); jezik (16c); žleza slinavka in žrelo (6 - 27-krat); požiralnik (12-krat); trebuh (2 - 3-krat); ledvice (5-krat) (16d); mehur (3-krat); penis (2 - 3-krat); trebušna slinavka (2 - 5-krat) (16e); zadnjik (5 - 6-krat). Nekatere raziskave so pokazale tudi povezavo med kajenjem in rakom dojke (16f). (2, 3)

2.5.2 VALVAZORJEV ZAPIS O ŠKODLJIVOSTI KAJENJA

Janez Vajkard Valvazor je v svojem delu *Ehre des Herzogthums Krain* zapisal v prvi zvezek, stran 327, sledeče opozorilo o škodljivosti tobaka (prevod iz nemščine):



Slika 7: Janez Vajkard Valvazor

»Da bi pa zbudil pravi strah pred kavo, tobakom in čajem, dodaja-(doktor Franciscus de Coppinis) mandat, v katerem je angleški kralj svojim podložnikom prepovedal uživanje tobaka na suho- ki pa vseeno izsušuje- in nazadnje končuje to poglavje z opozorilom, naj po navodilu Seneke ne oponašamo strasti živali, sopotnic, ki slabotno bleketaje hitijo na klanje in naj ne hitimo v smrt tudi mi. Saj smo, drugače kot te, opremljeni s človeško pametjo, ta pa s svojo ostrino, s katero je nas, Evropejce, opremila božja modrost, daleč presega znanje Barbarov in Amerikancev.«

2.6 PASIVNO KAJENJE

Pasivno kajenje je vdihovanje mešanice plinov in delcev, ki sestavljajo dim iz goreče cigarete, cigare ali pipe in izdihanega tobačnega dima kadilcev.

Razlike med neposredno vdihanim dimom iz cigarete in dimom, ki se kadi iz goreče cigarete, so glede vpliva na zdravje minimalne.



Slika 8: Pasivno kajenje škoduje zdravju

Pasivno kajenje povzroča:

- srčne bolezni in pljučnega raka pri odraslih nekadilcih;
- nekadilcem, ki so izpostavljeni tobačnemu dimu doma ali na delu, se poveča tveganje za srčne bolezni za 25-30 % in za pljučnega raka za 20-30 %, posebej so izpostavljeni ljudje, ki že imajo srčno bolezen;
- takojšnje posledice na kardiovaskularni sistem, kar poveča tveganje za srčni napad;
- pri otrocih respiratorne simptome in upočasnjeni rast njihovih pljuč, nenadno smrt novorojenčka, probleme z ušesi in pogostejše napade astme.

Svetovna zdravstvena organizacija ocenjuje, da je skoraj 700 milijonov otrok (kar je skoraj polovico vseh otrok na svetu) izpostavljenih tobačnemu dimu, zlasti doma. 43,9 % študentov je izpostavljenih tobačnemu dimu v svojih domovih in 55,8 % na javnih mestih. V Evropski uniji je leta 2002 umrlo 80.000 ljudi zaradi izpostavljenosti tobačnemu dimu.

Prepričanje, da izpostavljenost tobačnemu dimu (pasivno kajenje) ni nevarno, je netočna informacija. Tudi kratka izpostavljenost je lahko nevarna. Niti ventilacija ali filtriranje zraka ali oboje ne more zmanjšati izpostavljenosti tobačnemu dimu v zaprtih prostorih na tako raven, ki bi bila zadovoljiva za ohranjanje zdravja. Samo popolna odsotnost tobačnega dima v okolju nudi učinkovito zaščito.

2.7 KORISTNI UČINKI KAJENJA TOBAKA

Nekateri zgodnejši viri navajajo naj bi kajenje tobaka pozitivno učinkovalo na Alzheimerjevo bolezen. Postavljena je bila trditev, da kajenje zmanjša tveganje za to bolezen. Znanstveniki v novjšem preglednem članku to trditev zavržejo. Ugotavljajo nasprotno, da je povečanje kajenja v preteklosti povezano s povečano incidenco Alzheimerjeve bolezni. Za bolj trden dokaz bo treba opraviti večje število raziskav. Če bo dodatna večja raziskava potrdila te rezultate, bo potrebno kajenje uvrstiti v javno zdravstveno prioriteto v boju proti Alzheimerjevi bolezni.

Nekatere raziskave pokažejo, da ima kajenje varovalni učinek pred Parkinsonovo boleznijo pri kadilcih. Vendar pa novejša metaraziskava odkrije razliko pri varovalnem učinku kajenja med sedanji in bivšimi kadilci. Iz tega sledi, da je nepotrebno predpostavljati o zaščitnem učinku kajenja pred Parkinsonovo boleznijo. Ravno nasprotno. Raziskovalci ugotavljajo o možnosti obratnega učinka, kjer je bolj verjetno, da Parkinsonova bolezen varuje pred kajenjem zaradi razlage, da slabše motorične sposobnosti onemogočajo kajenje. Druga razlaga pravi, da je neuspeh za razvoj močne kadilske navade v zgodnji odrasli dobi pokazatelj zgodnjega simptoma in s tem prvega kliničnega pokazatelja za Parkinsonovo bolezen. Lahko podamo razlago, da med kadilci ni Parkinsonove bolezni, ker dovolj zgodaj umirajo zaradi drugih bolezni, ki jih povzročajo kajenje.

Pri določenih nevroloških boleznih (Parkinsonova bolezen) lahko v manjšem številu primerov pomaga nikotin. V tobačnem dimu je poleg nikotina več kot 4000 ostalih kemičnih snovi, ki dokazano škodujejo zdravju. Zaradi tega kajenje bolj škodi kot pa koristi pri nevroloških boleznih. Kajenje tobaka ni edini vir nikotina. Pacienti imajo na voljo nikotinske nadomestke (tablete, žvečilke, inhalatorji, dermalni obliži). Tobačne korporacije seveda želijo izkoristiti te ugotovitve pri promociji tobačnih izdelkov.

Ni dokazov za trditev, da ima kajenje tobaka kakršnekoli koristne učinke na zdravje.

2.8 PREVENTIVA

"Preventiva je dejavnost, ki se ukvarja z varovanjem zdravja (preprečevanjem bolezni) in preprečevanjem poslabšanja bolezni." Pomembno pri preventivi je informiranje prebivalcev o škodljivostih kajenja in pasivnega kajenja. Profesionalna podpora in nasvet strokovnjaka še povečala možnost za opustitev kajenja.

Najboljša preventiva pri kadilcih je takojšnje prenehanje kajenja tobaka. Problem pri prenehanju kajenja pri kadilcih je zasvojenost z nikotinom. Ugotovljeno je, da se pri prenehanju kajenja poveča vnos hrane v telo in zmanjša poraba energije v stanju počivanja, kar je odgovorno za povečanje telesne teže. Krajše posledice prenehanja kajenja vključuje nemir, razdražljivost, razočaranje, jeza, težave pri koncentraciji in nagnonska potreba po kajenju. To so najpogostejši vzroki, ki predstavljajo oviro pri prenehanju kajenja.

Zaradi ugotovljene škodljivosti pasivnega kajenja je preventiva pri nekadilcih preprečiti kajenje in omogočiti popolno odsotnost tobačnega dima v zaprtih prostorih in na prostem. Ventilacija ali filtriranje zraka (ali kombinacija obojega) ne zmanjšujeta nevarnosti izpostavljenosti tobačnemu dimu v zaprtih prostorih.

2.9 KORISTI PRENEHANJA KAJENJA TOBAKA

Prenehanje kajenja tobaka ima vrsto prednosti:

- Prinaša takojšnje in tudi dolgoročne koristi pri zmanjšanju tveganja za nastanek bolezni, ki jih povzroča kajenje, in prinaša izboljšanje zdravja na splošno.
- Bivši kadilci živijo dlje kot kadilci, ki kadijo še naprej. Na primer: kadilec, ki prenehajo s kajenjem tobaka pred 50. letom starosti, se tveganje za smrtnost zmanjša za polovico v primerjavi s kadilci, ki kadijo še naprej.
- Prenehanje kajenja zmanjša tveganost za raka pljuč, drugih rakastih bolezni, srčno kap, možgansko kap in kronične pljučne bolezni.
- Ženske, ki prenehajo s kajenjem pred nosečnostjo ali v času 3 do 4 mesecev po zanositvi, zmanjšajo tveganje za nizko porodno težo novorojenčka v primerjavi z drugimi ženskami, ki niso nikoli kadile.
- Koristi za zdravje močno presegajo tveganje za pridobitev približno 2,3 kg telesne teže ali neželenih psiholoških učinkov kot možnih posledic prenehanja kajenja.

V študijah za ugotavljanje učinkov na zdravje pri prenehanju kajenja je lahko med osebami, ki se razglasijo za nekadilce, tudi nekaj trenutnih kadilcev. Posledično so rezultati učinkov na zdravje pri prenehanju kajenja podcenjeni.

2.10 ZAKONODAJA V REPUBLIKI SLOVENIJI NA PODROČJU OMEJEVANJA KAJENJA

V Republiki Sloveniji uvajamo spremembo zakona o omejevanju uporabe tobačnih izdelkov. Spremembe zakona prinašajo uvedbo popolne prepovedi kajenja v vseh zaprtih delovnih in javnih prostorih ter zviševanje starostne meje za nakup tobačnih izdelkov iz dosedanjih 15 let na 18 let ter starostno mejo 18 let tudi za tiste, ki prodajajo tobačne izdelke (14. člen). K spremembam na tem področju Slovenijo zavezuje tudi Okvirna konvencija Svetovne zdravstvene organizacije za nadzor nad tobakom, ki jo je ratificirala tudi Slovenija.

14. člen vsebuje še:

- Prepovedana je prodaja tobačnih izdelkov iz avtomatskih naprav.
- Prepovedana je prodaja posameznih cigaret oziroma drugih tobačnih izdelkov izven izvirne embalaže proizvajalca.
- Prepovedana je prodaja tobaka za oralno uporabo.
- Prepoved prodaje tobačnih izdelkov osebam, mlajšim od 18 let, mora biti v prodajalni tobačnih izdelkov objavljena na vidnem mestu.

16. člen vsebuje:

Prepovedano je kajenje v vseh zaprtih javnih in delovnih prostorih. Za zaprt javni ali delovni prostor se šteje prostor, ki ima streho in popolnoma zaprto več kot polovico površine pripadajočih sten. Kajenje je prepovedano tudi v prostorih, ki se po tem zakonu ne štejejo za zaprte prostore, če so del pripadajočih funkcionalnih zemljišč prostorov, kjer se opravlja dejavnost vzgoje in izobraževanja.

Ne glede na prejšnji odstavek, je kajenje dovoljeno:

- v posebej za kadilce določenih prostorih nastanitvenih obratov in drugih ponudnikov nočitev,
- v domovih za ostarele in zaporih v prostorih, ki niso namenjeni skupni rabi, kadar v njih bivajo samo kadilci,
- v posebej za kadilce določenih prostorih v psihiatričnih bolnišnicah in v posebej za kadilce določenih prostorih drugih izvajalcev zdravstvene obravnave duševnih bolnikov,
- v kadilnicah.

Kadilnice niso dovoljene v prostorih, kjer se opravlja zdravstvena in vzgojno-izobraževalna dejavnost.

Spoštovanje prepovedi kajenja so dolžni zagotoviti lastnik, najemnik ali upravitelj prostorov, kjer je kajenje prepovedano. (9)

3 EMPIRIČNI DEL

3.1 UVOD

Čeprav je skozi številne znanstvene raziskave dokazano, da se pri kajenju pojavljajo posledice, ki ogrožajo zdravje, je kajenje kot ena izmed navad ali razvad sodobnega človeka ali kot oblika uživanja poživil močno razširjena. Da bi ustvarili podlago in pogoje za preventivno delovanje v smislu osveščanja ter delovali v smeri omejevanja ali preprečevanja razlogov, ki pripeljejo preko prvih poskusov, občasnega in nato do rednega kajenja, je potrebno odkriti čim več zakonitosti, ki se v tem smislu pojavljajo.

Ker je ogrožen oziroma temu izzivu človek izpostavljen že v zgodnji mladosti, želimo z anketo ugotoviti neka dejstva, vzročne zveze ter preko vzorčnih podatkov in obdelave le-teh prikazati stanje v zvezi s kajenjem tako na področju mestnih naselij kot na podeželju. Objektivnost podatkov naj bi bila zagotovljena z anonimnostjo izpolnjevalcev anket (učencev), vendar je po vsej verjetnosti računati prej z zatajevanjem kot pa za izkazovanjem večje prisotnosti kajenja, kot je le to v resnici. Odmiki pa vsekakor ne morejo ogroziti realnosti rezultatov raziskave.

Želja oziroma cilj je, da z rezultati raziskave prispevamo svoj delež k pridobivanju pomembnih spoznanj, ki naj predstavljajo podlago za učinkovito izvajanje aktivnosti za zaščito zdravja s tega vidika.

Raziskovalno delo vsebuje dva segmenta, osnovnošolce in srednješolce.

3.2 OSNOVNA ŠOLA

Prva vzorčna skupina raziskovalnega dela so bili devetošolci osnovnih šol širše celjske regije. Anketo smo izvedli v šestindvajsetih osnovnih šolah:

- I. OŠ
- III. OŠ
- OŠ Fran Roš
- OŠ Štore
- OŠ Dobrna
- OŠ Vojnik
- OŠ Frankolovo
- OŠ ob Dravinji Slovenske Konjice
- OŠ Zreče
- OŠ Vitanje
- OŠ Franja Malgaja Šentjur pri Celju
- OŠ Planina
- OŠ Gorica pri Slivnici
- OŠ Ponikva
- OŠ Dramlje
- OŠ Bistrica ob Sotli
- OŠ Kozje

- OŠ Rogaška Slatina
- OŠ Rogatec
- OŠ Lesično
- OŠ Braslovče
- OŠ Petrovče
- OŠ Polzela
- OŠ Prebold
- OŠ Laško
- OŠ Rimske Toplice

Zajetih je bilo 788 učencev osnovnih šol.

Anketirancem smo postavili trinajst vprašanj, s pomočjo katerih bi lahko postavili določene zaključke.

Želeli smo ugotoviti:

- a) število kadilcev glede na spol
- b) število kadilcev glede na starost
- c) korelacija učni uspeh in kajenje
- d) vplivni dejavniki za odločanje osnovnošolca za poskusno, občasno in redno kajenje
- e) materialni dejavniki (kako in od kod denar za cigarete)
- f) osveščenost o škodljivosti kajenja med devetošolci
- g) motivi in pogoji za prenehanje kajenja

Vsi podatki, ki smo jih dobili na podlagi ankete, so bili računalniško obdelani. Rezultati računalniške obdelave so podani številčno in grafično.

Leta 1990 je bilo v raziskovalno nalogo vključenih 2084 učencev

1. Število kadilcev glede na spol.

kadilci	moški	odstotek	ženske	odstotek
redni	17	13.82	7	5.69
občasni	67	54.47	32	26.02
SKUPAJ	84	68.29	39	31.71

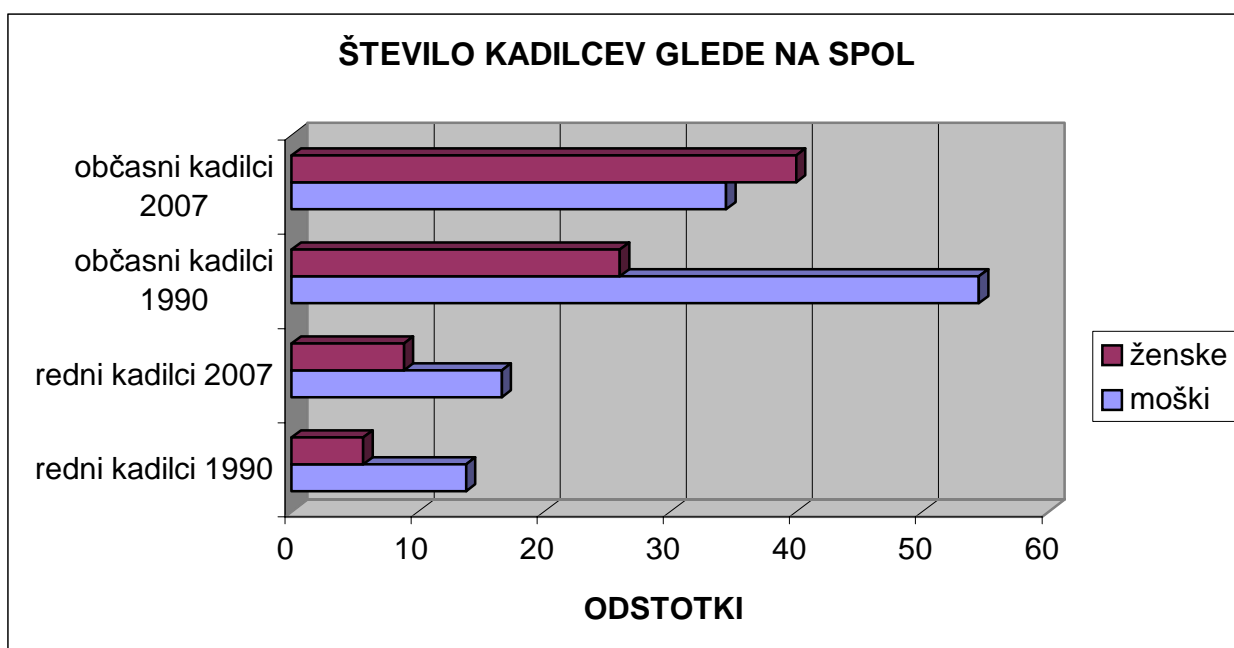
Tabela 1: Število kadilcev glede na spol v letu 1990

Leta 1990 so učenci najpogosteje segali po cigaretah občasno. Med občasnimi kadilci so zajemali največji odstotek moški. Redno kajenje je bilo v osnovni šoli prisotno le v manjši meri. Tako redne kot občasne kadilke so kadile približno polovico manj kot moški.

kadilci	moški	odstotek	ženske	odstotek
redni	15	16.67	8	8.89
občasni	31	34.44	36	40.00
SKUPAJ	46	51.11	44	48.89

Tabela 2: Število kadilcev glede na spol v letu 2007

Leta 2007 so učenci najpogosteje segali po cigaretah občasno. Med občasnimi kadilci so prevladovali ženske. Rednih moških kadilcev je bilo za približno polovico manj kot občasnih. Ženske redne kadilke so kadile le v manjši meri.

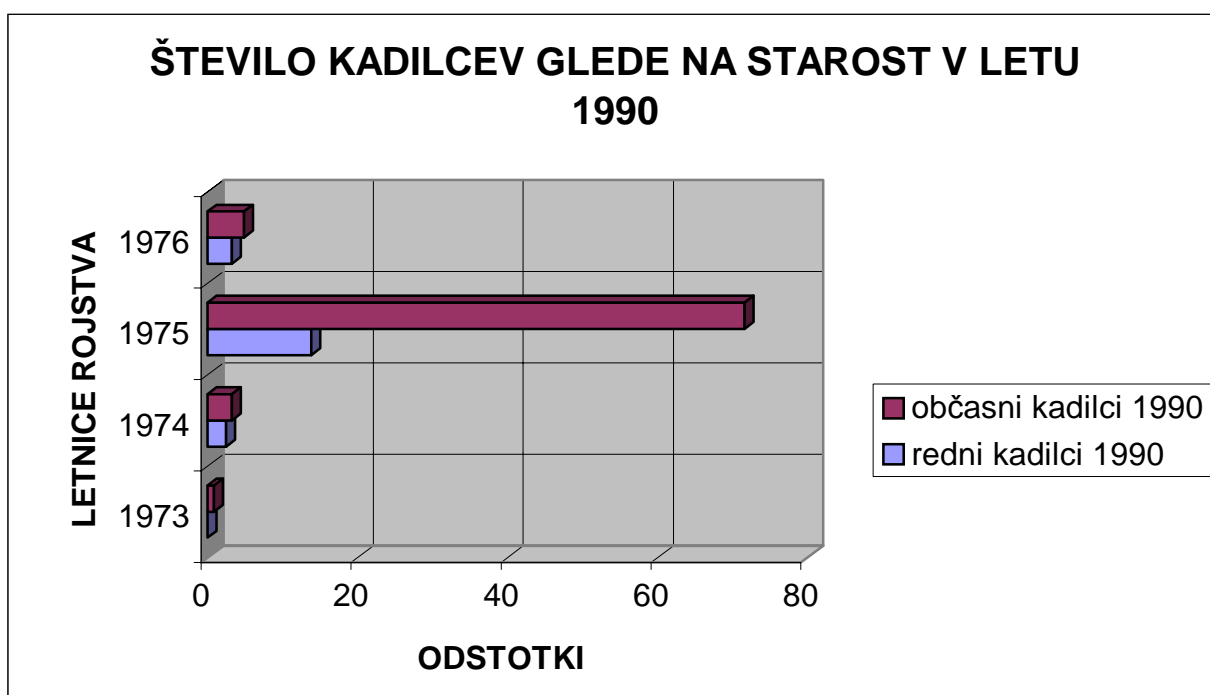


Graf 1: Število kadilcev glede na spol

2. Število kadilcev glede na starost.

letnice rojstva	redni kadilci	odstotek	občasni kadilci	odstotek
1973	0	0	1	0.81
1974	3	2.44	4	3.25
1975	17	13.82	88	71.54
1976	4	3.25	6	4.88
SKUPAJ	24	19.51	99	80.49

Tabela 3: Število kadilcev glede na starost v letu 1990

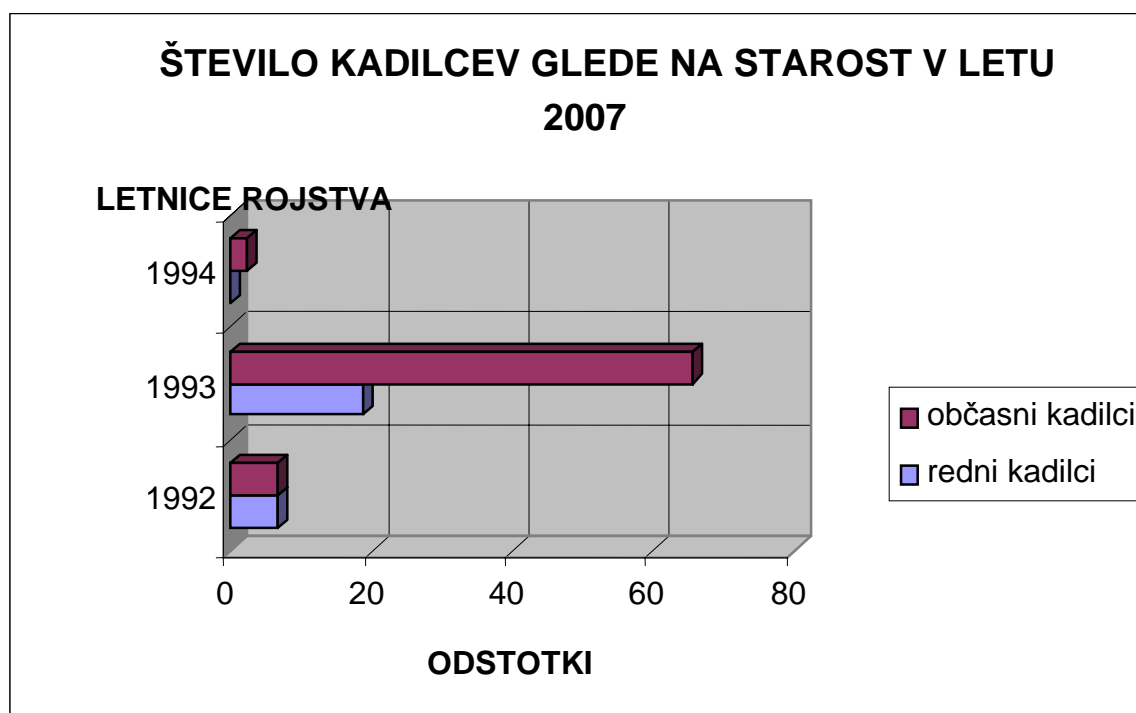


Graf 2: Število kadilcev glede na starost v letu 1990

Redno in občasno kajenje se je najpogosteje pojavljalo pri učencih, rojenih v letu 1975, najmanj pa leta 1973.

letnice rojstva	redni kadilci	odstotek	občasni kadilci	odstotek
1992	6	6.67	6	6.67
1993	17	18.89	59	65.56
1994	0	0	2	2.21
SKUPAJ	23	25.56	67	74.44

Tabela 4: Število kadilcev glede na starost v letu 2007



Graf 3: Število kadilcev glede na starost v letu 2007

Največ rednih in občasnih kadilcev se pojavlja pri učencih rojenih leta 1993, najmanj pa pri učencih rojenih leta 1994. Leta 1992 je odstotek rednih in občasnih kadilcev izenačen.

3. Število kadilcev glede na učni uspeh

učni uspeh	redni kadilci	odstotek	občasni kadilci	odstotek
nezadosten	0	0	2	1.63
zadosten	28	22.76	6	4.88
dober	39	31.71	10	8.13
prav dober	19	15.45	3	2.44
odličen	13	10.37	3	2.44
SKUPAJ	23	25.56	67	74.44

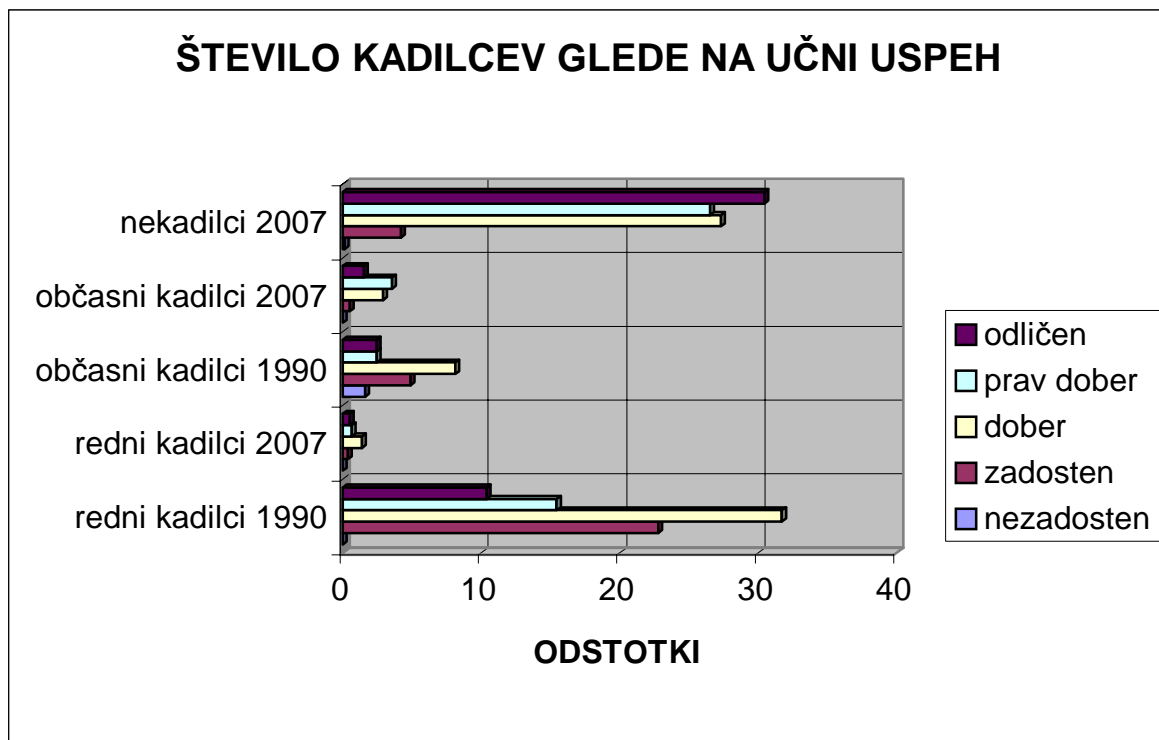
Tabela 5: Število kadilcev glede na učni uspeh v letu 1990

V letu 1990 se je kajenje največ pojavljalo pri učencih z dobrim učnim uspehom, sledili pa so učeni z zadostnim učnim uspehom. Najmanj kadilcev je kadilo z odličnim učnim uspehom.

učni uspeh	redni kadilci	odstotek	občasni kadilci	odstotek	nekadilci	odstotek
nezadosten	0	0	0	0	1	0.13
zadosten	3	0.38	4	0.51	33	4.19
dober	11	1.40	23	2.92	215	27.28
prav dober	5	0.63	28	3.55	209	26.52
odličen	4	0.51	12	1.52	240	30.46
SKUPAJ	23	2.92	67	8.5	693	88.58

Tabela 6: Število kadilcev glede na učni uspeh v letu 2007

Največji odstotek rednih kadilcev ima dober učni uspeh, nato sledijo učenci s prav dobrim učnim uspehom. Med občasnimi kadilci je največ učencev s prav dobrim učnim uspehom, sledijo pa učenci z dobrim učnim uspehom. Med nekadilci je največ učencev z odličnim učnim uspehom.



Graf 4: Število kadilcev glede na učni uspeh

4. Kdo je dal pobudo za prvo pokajeno cigareto?

	redni kadilci	odstotek	občasni kadilci	odstotek
prijatelji	10	8.14	61	49.59
fant/dekle	0	0	0	0
starši	6	4.89	0	0
se ne spominja	9	6.30	37	31.08
SKUPAJ	25	19.31	98	80.67

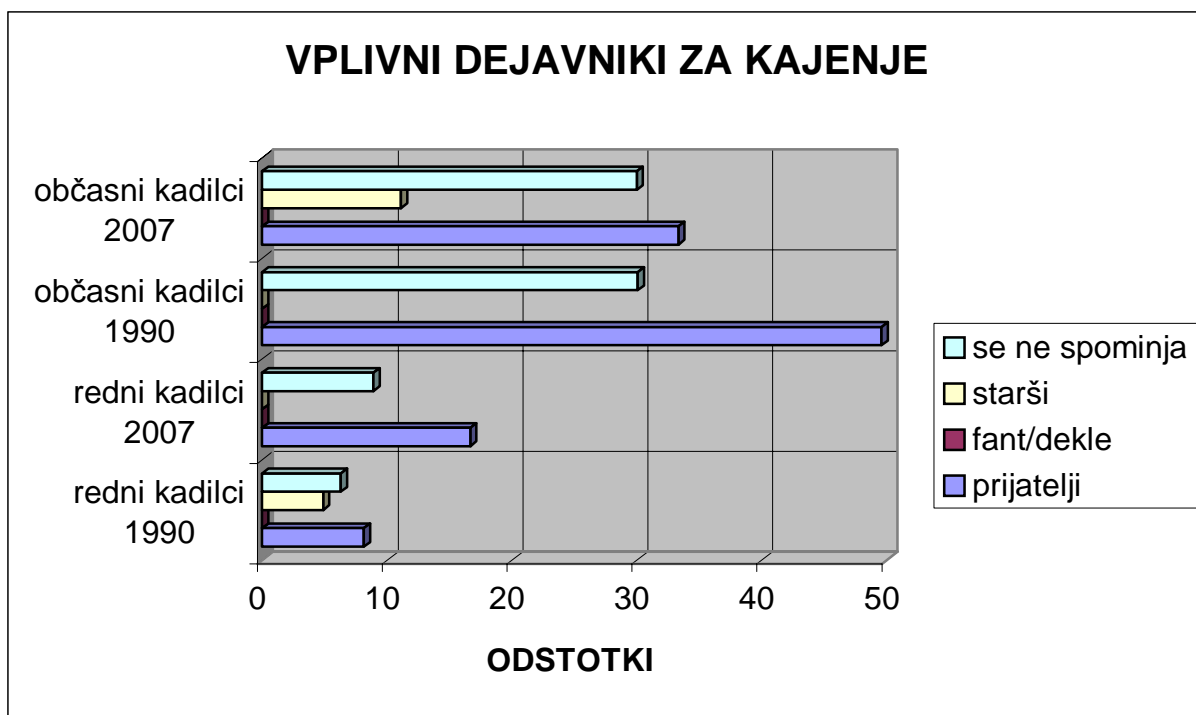
Tabela 7: Kdo je dal pobudo za prvo pokajeno cigareto v letu 1990

Kadilci so se v letu 1990 odločili za kajenje zaradi vpliva prijateljev. Največ kadilcev se ne spominja, kdo je vplival na začetek njihovega kajenja. Nobenega vpliva pa niso imeli sovrstniki oziroma partnerji na njihov začetek kajenja.

	redni kadilci	odstotek	občasni kadilci	odstotek
prijatelji	15	16.67	30	33.33
fant/dekle	0	0	0	0
starši	0	0	10	11.11
se ne spominja	8	8.89	27	30.00
SKUPAJ	23	25.56	67	74.44

Tabela 8: Kdo je dal pobudo za prvo pokajeno cigareto glede v letu 2007

Kadilci so se v letu 2007 odločili za kajenje največ zaradi vpliva prijateljev. Nato sledijo kadilci, ki se ne spominjajo, kdo je vplival na začetek njihovega kajenja. Nobenega vpliva pa niso imeli sovrstniki oziroma partnerji na njihov začetek kajenja.



Graf 5: Kdo je dal pobudo za prvo pokajeno cigareto

5. Od kod dobijo kadilci denar za cigarete?

	redni kadilci	odstotek	občasni kadilci	odstotek
od staršev	5	4.07	14	11.38
od štipendije	0	0	0	0
od sorodnikov	1	0.81	4	3.25
sami si zaslužijo	18	14.63	81	65.86
SKUPAJ	24	19.51	95	80.49

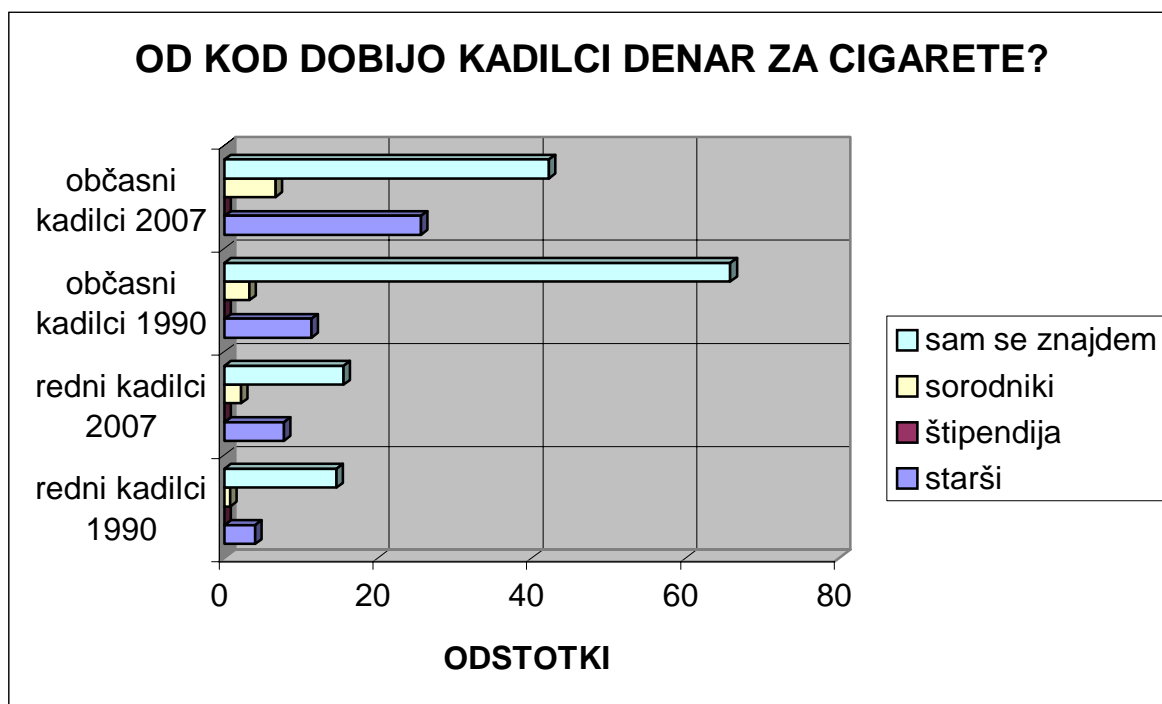
Tabela 9: Od kod dobijo kadilci denar za cigarete v letu 1990

Najpogosteje si denar za cigarete v letu 1990 pridobijo kadilci kar sami.

	redni kadilci	odstotek	občasni kadilci	odstotek
od staršev	7	7.77	23	25.56
od štipendije	0	0	0	0
od sorodnikov	2	2.22	6	6.67
sami si zaslužijo	14	15.56	38	42.22
SKUPAJ	23	25.55	67	74.45

Tabela 10: Od kod dobijo kadilci denar za cigarete v letu 2007

Najpogosteje si denar za cigarete v letu 2007 pridobijo kadilci kar sami.



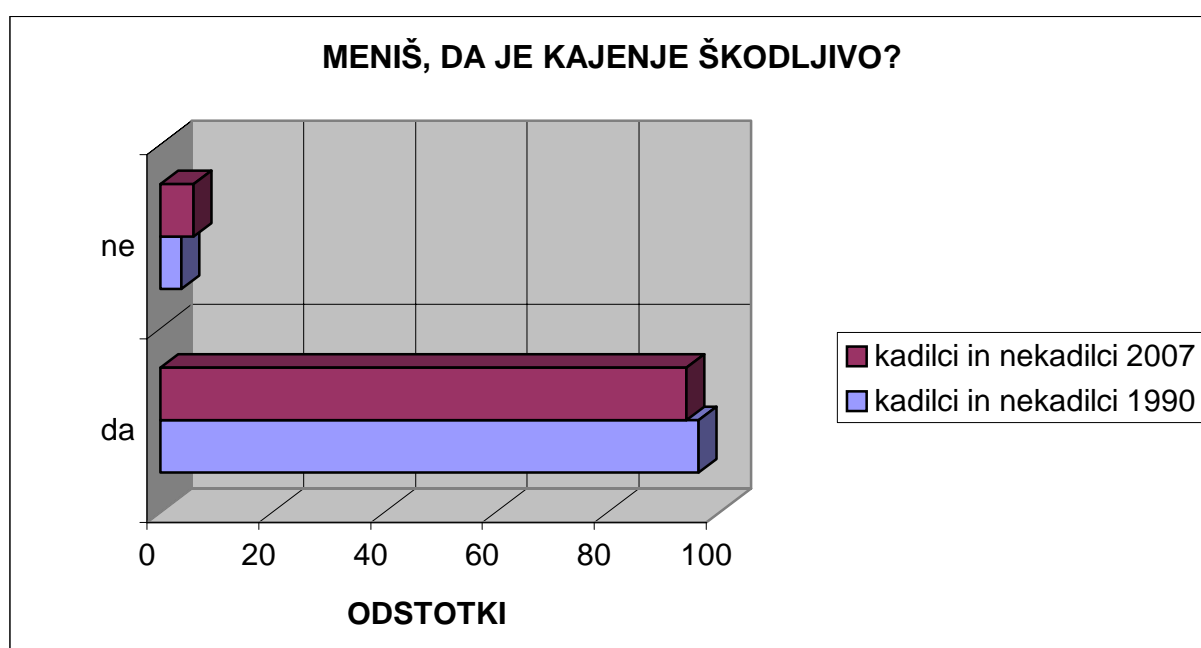
Graf 6: Od kod dobijo kadilci denar za cigarete

6. Meniš, da je kajenje škodljivo?

	da	odstotek	ne	odstotek
kadilci in nekadilci 1990	2004	96.21	79	3.79
kadilci in nekadilci 2007	741	94.04	47	5.96

Tabela 11: Osveščenost o škodljivosti kajenja v letu 1990

Kadilci in nekadilci so v zelo velikem odstotku potrdili znanje o škodljivosti kajenja.

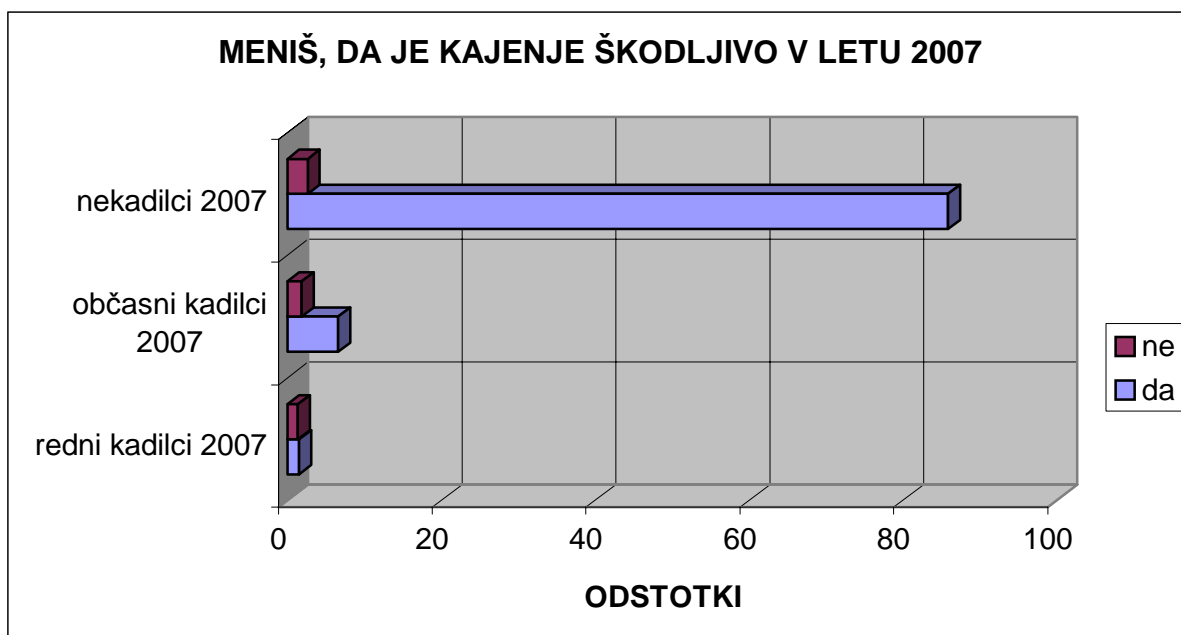


Graf 7: Meniš, da je kajenje škodljivo

	da	odstotek	ne	odstotek
redni kadilci	12	1.53	11	1.40
občasni kadilci	52	6.60	15	1.90
nekadilci	677	85.91	21	2.66
SKUPAJ	741	94.04	47	5.96

Tabela 12: Osveščenost o škodljivosti kajenja v letu 2007

Tako kadilci kot nekadilci so osveščeni o škodljivosti kajenja.



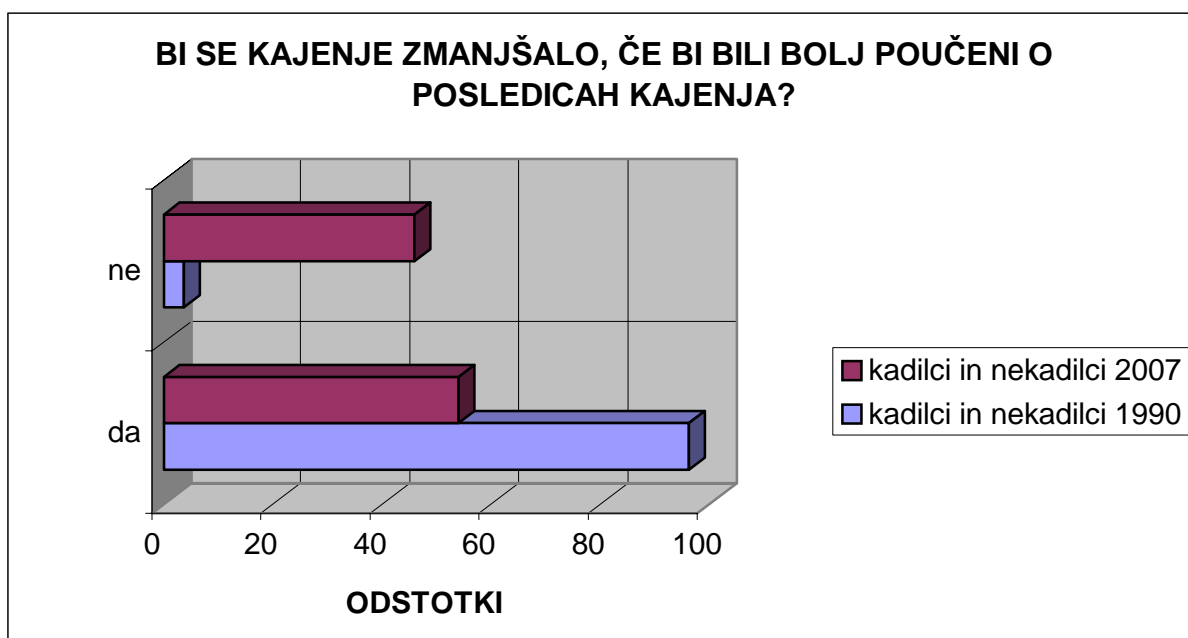
Graf 8: Meniš, da je kajenje škodljivo

7. Bi se kajenje zmanjšalo, če bi bili bolj poučeni o posledicah kajenja?

	da	odstotek	ne	odstotek
kadilci in nekadilci 1990	2007	96.35	76	3.65
kadilci in nekadilci 2007	426	54.06	362	45.94

Tabela 13: Bi se kajenje zmanjšalo, če bi bili bolj poučeni o posledicah kajenja

Tako kadilci kot nekadilci pravijo, da bi se kajenje zmanjšalo, če bi bili ljudje bolj poučeni o posledicah kajenja.

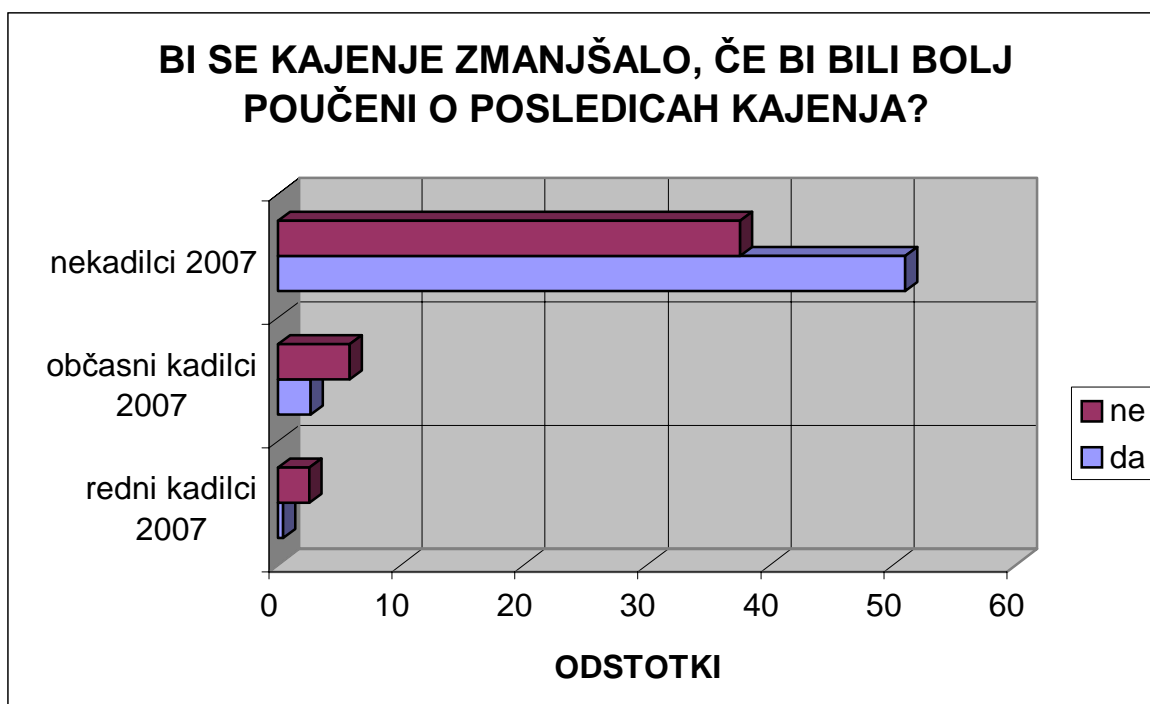


Graf 9: Graf 10: Bi se kajenje zmanjšalo, če bi bili bolj poučeni o posledicah kajenja

	da	odstotek	ne	odstotek
redni kadilci	3	0.39	20	2.54
občasni kadilci	21	2.66	46	5.84
nekadilci	402	51.01	296	37.56
SKUPAJ	426	54.06	362	45.94

Tabela 14: Bi se kajenje zmanjšalo, če bi bili ljudje bolj poučeni o posledicah kajenja v letu 2007

Kadilci menijo, da se zaradi boljše osveščenosti ljudi ne bi zmanjšalo število kadilcev, medtem ko nekadilci menijo, da bi se zaradi boljše osveščenosti število kadilcev zmanjšalo.



Graf 10: Bi se kajenje zmanjšalo, če bi bili bolj poučeni o posledicah kajenja v letu 2007

3.3 SREDNJE ŠOLE

Druga vzorčna skupina raziskovalnega dela so bili srednješolci širše celjske regije. Anketo smo izvedli v devetih srednjih šolah. Te šole so bile:

- Šolski center Celje
- Srednja zdravstvena šola
- Srednja ekonomska šola
- Srednja šola za gostinstvo in turizem
- Srednja šola Boris Kidrič
- Gimnazija Celje center
- Šolski center Šentjur
- Srednja kovinarska šola – Štore
- Srednja steklarska šola – Rogaška Slatina

Zajetih je bilo 1341 dijakov. Anketirancem smo postavili enaka vprašanja kot osnovnošolcem, s pomočjo katerih bi lahko postavili določene zaključke.

Leta 1990 je bilo zajetih v raziskovalno nalogo 1183 dijakov.

1. Število kadilcev glede na spol.

kadilci	moški	odstotek	ženske	odstotek
redni	52	4.40	97	8.20
občasni	66	5.58	213	18.01
nekadilci	172	14.54	583	49.27
SKUPAJ	190	24.52	893	75.48

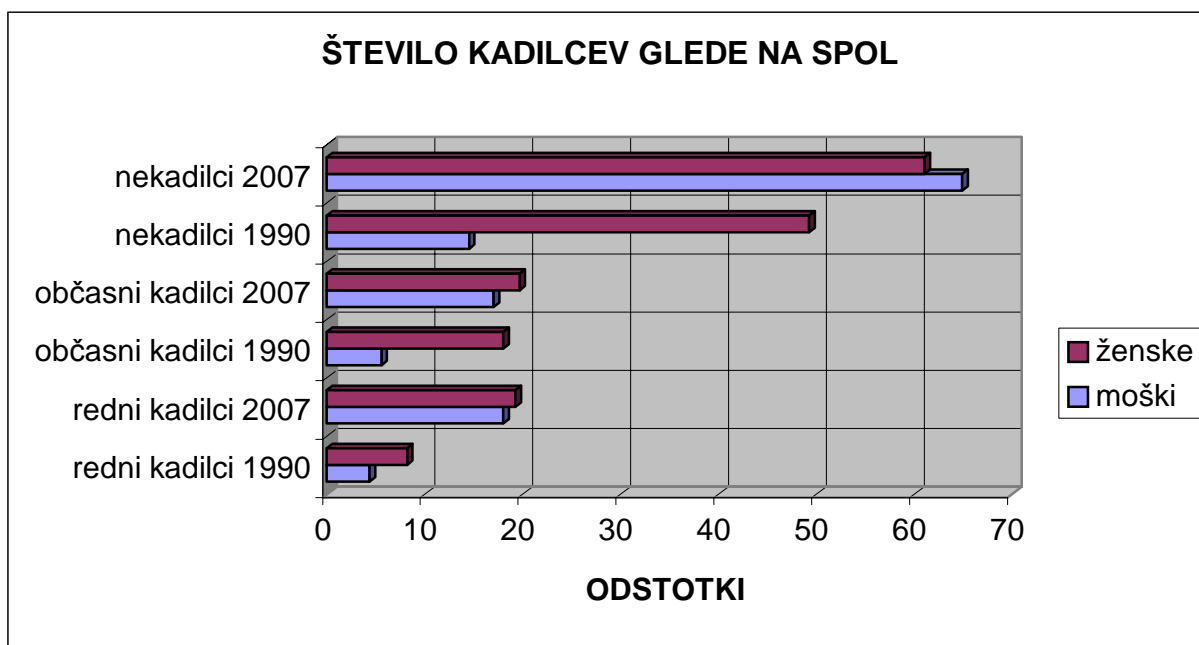
Tabela 15: Srednješolski kadilci glede na spol v letu 1990

Leta 1990 je bilo med dijaki največ nekadilcev. Med rednimi in občasnimi kadilci so v odstotkih za več kot polovico prevladovali ženske.

kadilci	moški	odstotek	ženske	odstotek
redni	110	8.20	141	10.51
občasni	104	7.76	144	10.74
nekadilci	396	29.53	446	33.26
SKUPAJ	610	45.49	731	54.51

Tabela 16: Srednješolski kadilci glede na spol v letu 2007

Leta 2007 je bilo med dijaki največ nekadilcev. Med kadilci pa prevladujejo ženske, tako redne kot občasne kadilke.



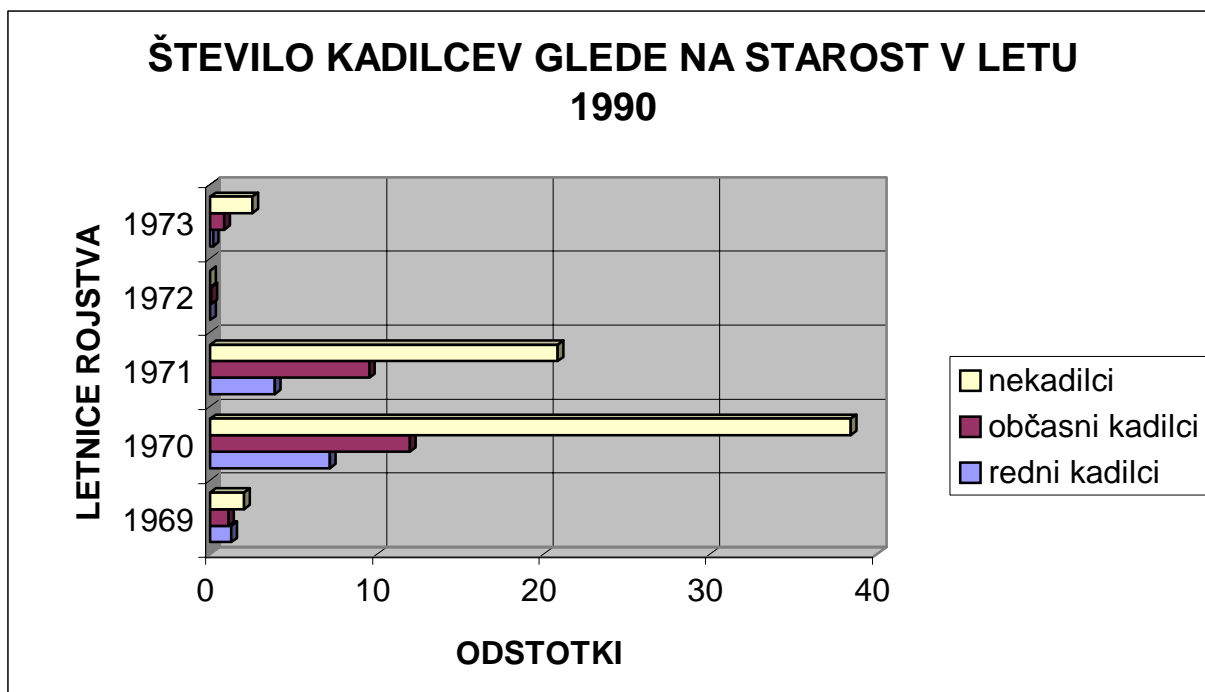
Graf 11: Srednješolski kadilci glede na spol

2. Število kadilcev glede na starost.

letnice rojstva	redni kadilci	odstotek	občasni kadilci	odstotek	nekadilci	odstotek
1969	15	1.27	13	1.10	24	2.03
1970	85	7.19	142	12.00	455	38.46
1971	46	3.89	113	9.55	247	20.88
1972	0	0	1	0.8	0	0
1973	2	0.17	10	0.85	30	2.54
SKUPAJ	148	12.51	279	23.58	756	63.91

Tabela 17: Srednješolski kadilci glede na starost v letu 1990

Redno in občasno kajenje se najpogosteje pojavlja pri dijakih, rojenih v letu 1970. Prav tako je v tem letu tudi največ nekadilcev.

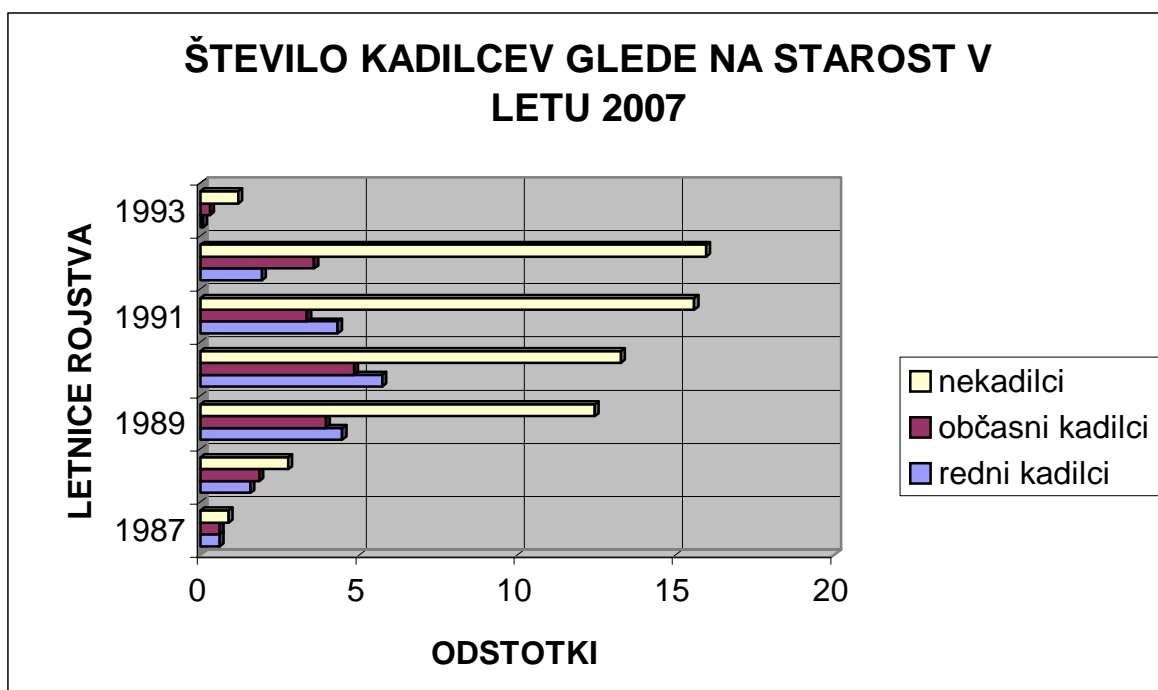


Graf 12: Srednješolski kadilci glede na starost v letu 1990

letnice rojstva	redni kadilci	odstotek	občasni kadilci	odstotek	nekadilci	odstotek
1987	8	0.60	8	0.60	12	0.89
1988	21	1.57	25	1.86	37	2.76
1989	60	4.47	53	3.95	167	12.45
1990	77	5.74	65	4.85	187	13.27
1991	58	4.33	45	3.36	209	15.59
1992	26	1.94	48	3.58	214	15.96
1993	1	0.07	4	0.30	16	1.19
SKUPAJ	251	18.72	248	18.5	842	62.11

Tabela 18: Srednješolski kadilci glede na starost v letu 2007

Največ kadilcev je dijakov rojenih v letu 1990, med nekadilci prevladujejo dijaki, ki so rojeni leta 1991.



Graf 13: Srednješolski kadilci glede na starost v letu 2007

3. Korelacija učni uspeh in kajenje

učni uspeh	redni kadilci	odstotek	občasni kadilci	odstotek	nekadilci	odstotek
nezadosten	4	0.34	2	0.17	3	0.25
zadosten	51	4.31	57	4.82	108	9.13
dober	68	5.75	169	14.29	449	37.95
prav dober	22	1.86	46	3.89	157	13.27
odličen	4	0.31	5	0.42	38	3.21
SKUPAJ	149	12.57	279	23.59	755	63.81

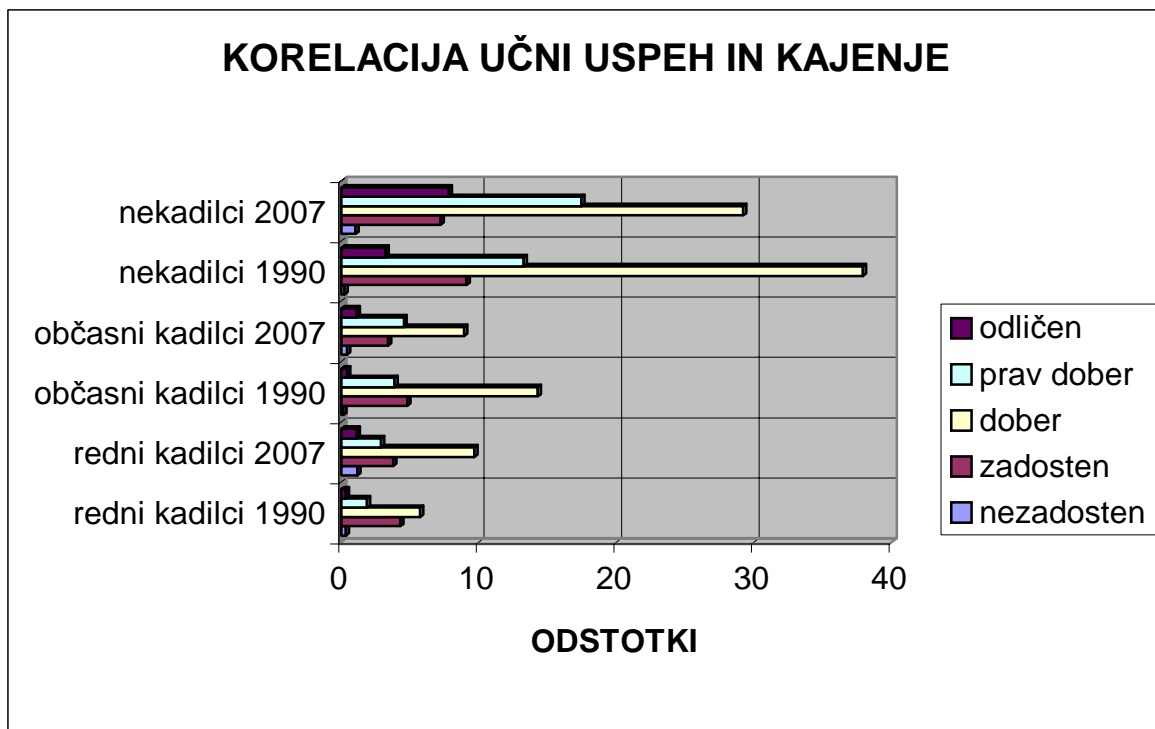
Tabela 19: Število srednješolskih kadilcev glede na učni uspeh v letu 1990

Največ rednih in občasnih kadilcev je pri dijakih z dobrim učnim uspehom, prav tako je največ nekadilcev z dobrim učnim uspehom.

učni uspeh	redni kadilci	odstotek	občasni kadilci	odstotek	nekadilci	odstotek
nezadosten	16	1.19	6	0.45	14	1.04
zadosten	51	3.80	46	3.43	97	7.23
dober	130	9.69	120	8.95	392	29.23
prav dober	39	2.91	61	5.55	234	17.45
odličen	15	1.12	15	1.12	105	7.83
SKUPAJ	251	18.71	248	19.5	842	62.78

Tabela 20: Število srednješolskih kadilcev glede na učni uspeh v letu 2007

Največ kadilcev in nekadilcev so dijaki z dobrim učnim uspehom.



Graf 14: Srednješolski kadilci glede na učni uspeh

4. Število poskusnih in nato rednih kadilcev glede na spol.

	moški	odstotek	ženske	odstotek
redni kadilci 1990	52	5.46	97	10.18
občasni kadilci 1990	66	6.93	213	22.35
poskusni kadilci 1990	130	13.64	395	41.45

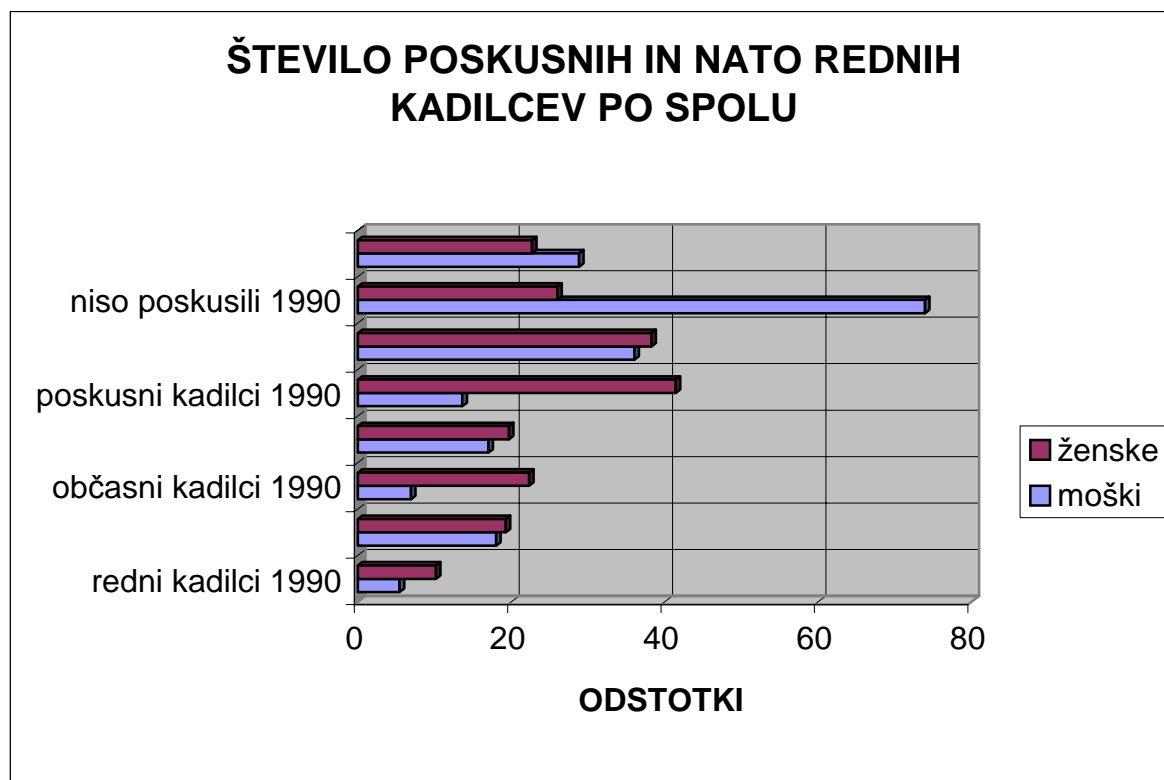
Tabela 21: Število poskusnih in nato rednih kadilcev glede na spol v letu 1990

Največ poskusnih kadilcev je med ženskami.

	moški	odstotek	ženske	odstotek
redni kadilci 2007	110	25.35	141	24.96
občasni kadilci 2007	104	23.96	144	25.49
poskusni kadilci 2007	220	50.69	280	49.56

Tabela 22: Število poskusnih in nato rednih kadilcev glede na spol v letu 2007

Največ poskusnih kadilcev je med moškimi, zelo malo pa zaostajajo ženske.



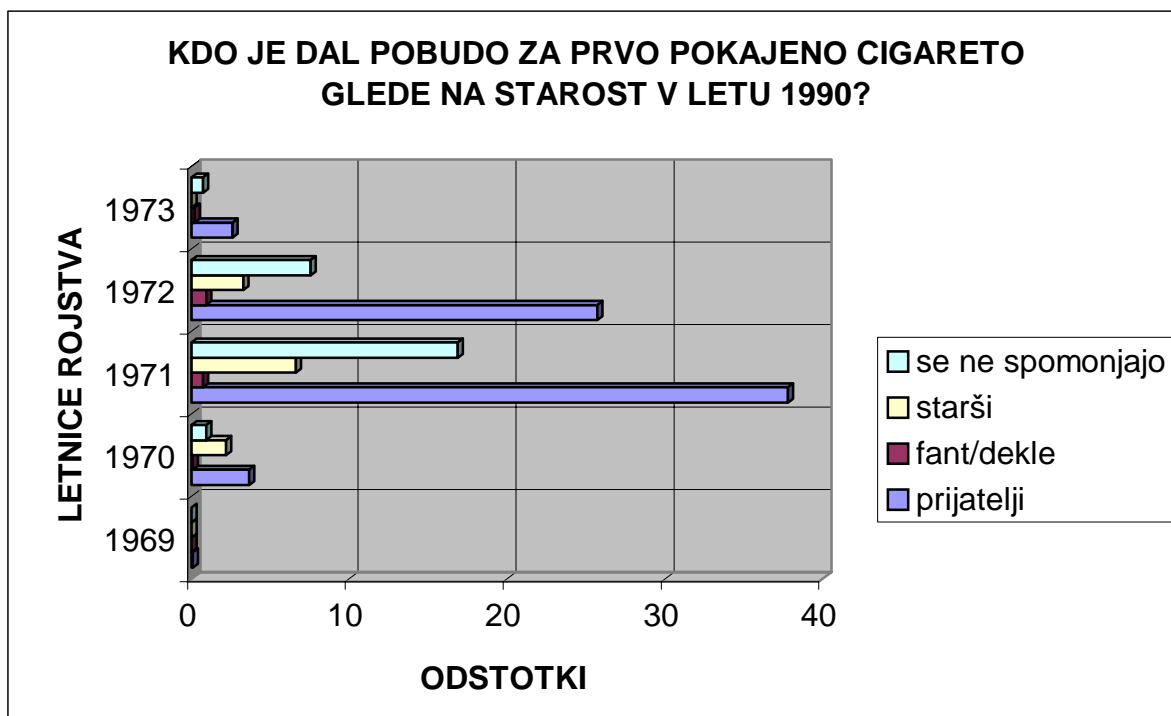
Graf 15: Število poskusnih in nato rednih kadilcev po spolu

5. Kdo je dal pobudo za prvo pokajeno cigareto glede na starost?

letnice rojstva	prijatelji	odstotek	fant/dekle	odstotek	starši	odstotek	se ne spominjajo	odstotek
1969	1	0.10	0	0	0	0	0	0
1970	35	3.67	1	0.10	21	2.21	9	0.94
1971	360	37.78	7	0.73	63	6.63	161	16.98
1972	245	25.71	9	0.94	31	3.31	72	7.56
1973	25	2.62	2	0.21	0	0	7	0.73
SKUPAJ	666	56.77	19	1.99		12.15	249	26.13

Tabela 23: Kdo je dal pobudo za prvo pokajeno cigareto glede na starost v letu 1990

V največji meri so dali pobudo za kajenje prijatelji, in sicer pri dijakih, rojenih v letu 1971.

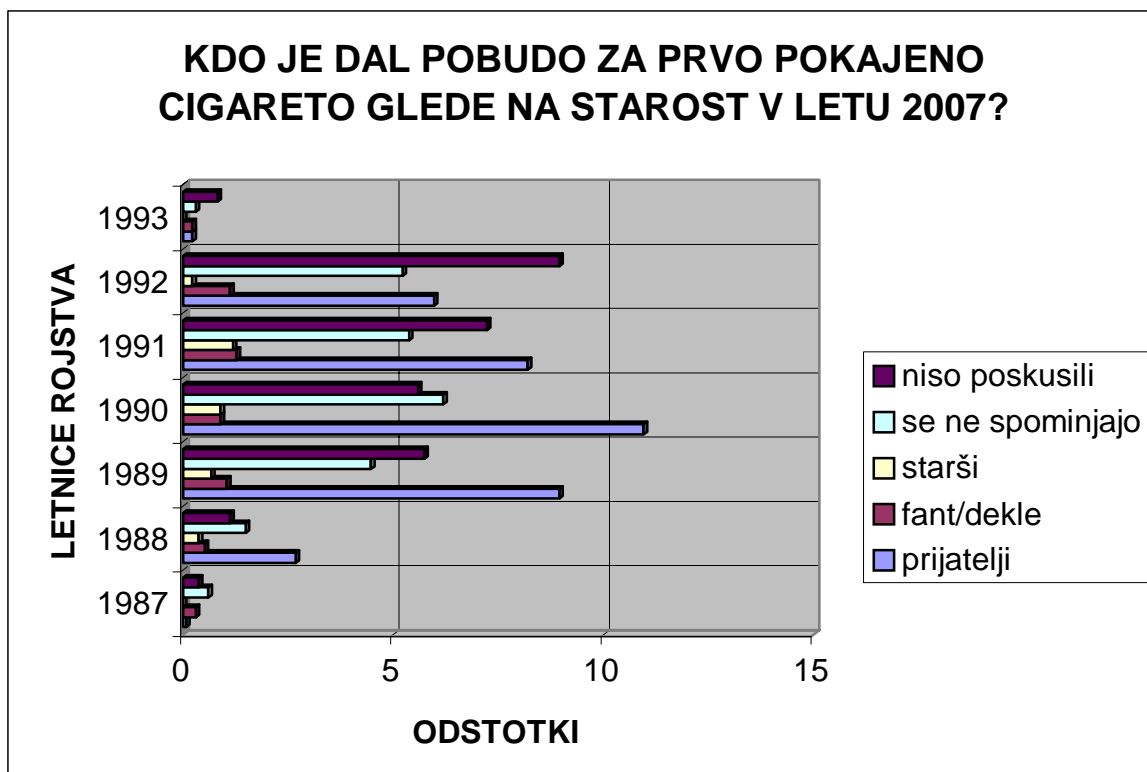


Graf 16: Kdo je dal pobudo za prvo pokajeno cigareto glede na starost v letu 1990

letnice rojstva	prijatelji	odstotek	fant/dekle	odstotek	starši	odstotek	se ne spominjajo	odstotek
1987	11	1.17	4	0.43	0	0	8	0.85
1988	36	3.83	7	0.74	5	0.53	20	2.13
1989	120	12.75	14	1.49	9	0.96	60	6.38
1990	147	15.62	12	1.28	12	1.28	83	8.82
1991	110	11.69	17	1.81	16	1.70	72	7.65
1992	80	8.50	15	1.59	3	0.32	70	7.44
1993	3	0.32	3	0.32	0	0	4	0.43
SKUPAJ	507	5388	72	7.66	45	4.79	317	33.7

Tabela 24: Kdo je dal pobudo za prvo pokajeno cigareto glede na starost v letu 2007

V največji meri so dali pobudo za kajenje prijatelji, in sicer pri dijakih, rojenih v letu 1990.



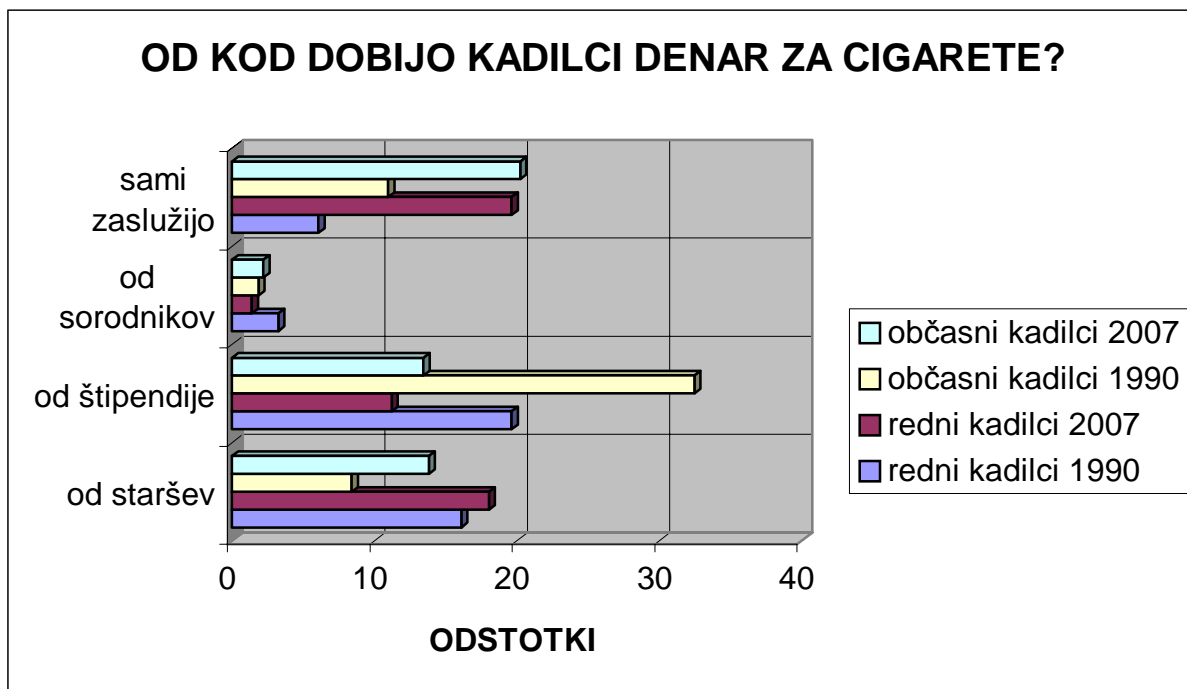
Graf 17: Kdo je dal pobudo za prvo pokajeno cigareto glede na starost v letu 2007

6. Od kod dobijo kadilci denar za cigarete?

	redni kadilci	odstotek	občasni kadilci	odstotek
od staršev	69	16.12	36	8.41
od štipendije	84	19.63	139	32.40
od sorodnikov	14	3.27	8	1.87
sami si zaslužijo	26	6.07	47	10.98
SKUPAJ	193	45.09	230	53.66

Tabela 25: Od kod dobijo srednješolski kadilci denar za cigarete?

Največ kadilcev si vzame denar za cigarete od štipendije.



Graf 18: Od kod dobijo kadilci denar za cigarete?

3.4 KORELACIJA ANKETE IZVEDENE MED OSNOVNOŠOLCI IN SREDNJEŠOLCI

Korelacije, ki so prikazane na prejšnjih straneh, nam prikazujejo močan porast kajenja med osnovnošolci in srednješolci. Ker smo vzeli anketni vzorec v osmih razredih OŠ in zadnjih letnikih srednjih šol, je zelo težko postaviti mejo, kdaj začno mladi masovno segati po cigaretah. Zelo pomembno je, da mladi začno segati po cigaretah iz določenih vzrokov. Eden izmed vzrokov je prav gotovo učni uspeh. Po cigaretah segajo učenci z dobrim ali zadostnim uspehom.

H kajenju pritegnejo mlade največkrat prijatelji ali pa začno kaditi iz neznanih vzrokov. Denar za cigarete dobijo osnovnošolci iz žepnine, ki jim jo dajo starši, srednješolci pa porabijo denar za cigarete iz štipendije.

Zelo zanimivo je, da je med kadilci največji odstotek deklet, kar pomeni, da se zadnja leta zmanjšuje število fantov kadilcev. Vzroke gre iskati predvsem v večji nagnjenosti deklet k temu pojavu. Osveščenost o škodljivosti in posledicah kajenja je zadovoljiva, vendar je odvajanje od zasvojenosti mnogo težje kot pa ustrezna preventiva, ki bi jo naj izvajali že v šoli (ukinjanje prostorov za kajenje). Mnogo mladih namreč zatrjuje, da zvedo iz javnih medijev več kot v šoli.

3.5 PRIMERJAVA REZULTATOV

Rezultati, ki smo jih dobili s pomočjo anketnega vprašalnika, odražajo dejansko stanje v družbi.

Od leta 1990 se število mladih kadilcev povečuje, še posebej je kajenje razširjeno med ženskami. V osnovni šoli se je število moških rednih kadilcev malo povečalo, občasni kadilcev pa je za 20 % manj, kot jih je bilo leta 1990. Za tolikšen odstotek pa se je povečalo število kadilk.

Med srednješolci je podobna slika kot v osnovni šoli. Število kadilcev se je od leta 1990 pa do danes povečalo za približno dva odstotka. Zaskrbljujoč je podatek, da se povečuje število rednih kadilcev. Pri moških so se redni kadilci povečali za 4%, pri ženskah pa za 2%.

Iz analize ankete je razvidno, da se je kajenje pri obeh spolih že zelo uveljavlja v osnovni šoli in da je število rednih kadilcev v osnovni šoli dvakrat večje kot v srednji šoli, občasni kadilcev pa je celo štirikrat več.

Če primerjamo starostno strukturo mladih kadilcev, vidimo, da se je največ kajenja v osnovni šoli pojavilo pri učencih, rojenih leta 1975 in 1993, v srednji šoli pa pri dijakih, rojenih leta 1971 in 1990. V srednji šoli je število kadilcev največje v tretjem letniku, sledi mu pa četrti letnik.

V osnovni šoli je bilo leta 1990 največ kadilcev z dobrim učnim uspehom, tako pri rednih kot pri občnih kadilcih. Leta 2007 je zopet največ kadilcev z dobrim učnim uspehom, sledijo kadilci s prav dobrim učnim uspehom. Ta podatek nam pove, da se korelacija med učnim uspehom in kajenjem zadnjih 18 let ni spremenila.

Največ nekadilcev v letu 2007 ima odličen učen uspeh, sledijo pa nekadilci z dobrim in prav dobrim učnim uspehom. Podatka o nekadilcih za leto 1990 ni.

Leta 1990 je bilo v srednji šoli največ kadilcev z dobrim učnim uspehom, sledili so pa kadilci s prav dobrim učnim uspehom. Leta 2007 se korelacija učni uspeh in kajenje med dijaki ni spremenila in je še vedno največ kadilcev z dobrim učnim uspehom, sledijo pa kadilci s prav dobrim učnim uspehom. Rednih kadilcev je največ z dobrim učnim uspehom, sledijo pa dijaki z zadostnim učnim uspehom.

Če naredimo primerjavo med osnovno in srednjo šolo, bistvenih odstopanj glede na korelacijo učnih uspeh in kajenje med letoma 1990 in 2007 ni.

Največ nekadilcev je bilo leta 1990 pri dijakih z dobrim učnim uspehom, sledijo pa dijaki s prav dobrim učnim uspehom. Leta 2007 pa je največ nekadilcev imelo prav tako dober učni uspeh, sledili pa so dijaki s prav dobrim učnim uspehom.

Če naredimo primerjavo med osnovno in srednjo šolo pri nekadilcih, vidimo, da je največ nekadilcev imelo dober učni uspeh v srednji šoli, v osnovni šoli pa je bilo največ nekadilcev z odličnim učnim uspehom.

Iz podatkov lahko vidimo, da imajo praviloma kadilci nižji učni uspeh, nekadilci pa višji učni uspeh. Korelacija med učenim uspehom in nekadilci se v zadnjih 18 letih ni spremenila. Izjema so le občasni kadilci iz leta 2007, ki imajo dober in prav dober učni uspeh.

Če navedemo primerjavo med kadilci in poskusnimi kadilci v letih 1990 in 2007 vidimo, da je bilo leta 1990 največ poskusnih kadilcev žensk (41,45%), leta 2007 pa so rahlo prevladovali moški (50,69%).

Število poskusnih kadilcev se je med ženskami v letih 1990 in 2007 povečal približno za 8 odstotkov, pri moških pa približno za 37 odstotkov.

Največji vpliv na kajenje so leta 1990 pri kadilcih v osnovni šoli imeli prijatelji. Pri rednih kadilcih so leta 1990 imeli velik vpliv tudi starši, medtem ko leta 2007 ne navajajo staršev kot vplivni dejavnik za njihovo kajenje. Odstotek tistih učencev, ki so odgovorili, da se ne spominjajo kdo je dal pobudo za prvo pokajeno cigareto, se v zadnjih sedemnajstih letih ni spremenilo.

V srednji šoli so pobudo za prvo pokajeno cigareto leta 1990 dali največ prijatelji, rojeni leta 1971, sledili pa so prijatelji rojeni leta 1972. Precejšen odstotek so imeli tudi starši otrok, rojenih leta 1971.

Pobudo za prvo pokajeno cigareto so v letu 2007 dali prijatelji, rojeni leta 1990, sledijo pa prijatelji rojeni leta 1989.

Če naredimo primerjavo med dijaki leta 1990 in 2007, vidimo, da imajo prijatelji odločujoči vpliv za pobudo pri kajenju mladostnikov. Leta 2007 se je povečal odstotek tistih, ki odgovarjajo, da so jim fantje oziroma dekleta dali pobudo za prvo pokajeno cigareto, medtem ko je bil ta odstotek leta 1990 približno štirikrat manjši. Število dijakov, ki so odgovorili, da se ne spominjajo, kdo je jim dal pobudo za prvo pokajeno cigareto, se je leta 2007 povečal za 7 odstotkov.

Iz podatkov lahko vidimo, da starši nimajo več tolikšnega vpliva na kajenje mladih, saj se je odstotek tistih, ki so odgovorili, da so starši »krivi« za prvo pokajeno cigareto iz leta 1990, ki je znašal 12,15 odstotka, zmanjšal v letu 2007 na 4,79 odstotka, torej skoraj za trikrat.

Največ kadilcev je dobilo denar za cigarete leta 1990 z lastno dejavnostjo, tako da so si sami zaslužili denar. Naslednji vir denarja so starši. To razmerje ostaja enako tudi leta 2007. Iz podatkov lahko vidimo, da je razlika med odstotki tistih, ki pravijo, da sami služijo denar za cigarete, in odstotki tistih, ki jim denar dajejo starši, v letih 1990 in 2007 zmanjšuje. Leta 1990 je bila ta razlika štirikratna, leta 2007 pa se je ta razlika zmanjšala za približno dvakrat. Iz tega podatka je razvidno, da je vse več tistih staršev, ki morajo svoje otroke finančno podpirati pri nakupu cigaret.

Na vprašanje ali so dijaki osveščeni o škodljivosti kajenja, je zelo velik odstotek dijakov odgovorilo pritrdilno. Preseneča pa dejstvo, da kljub veliki osveščenosti o škodljivosti kajenja je število kadilcev in nekadilcev, ki menijo, da je kajenje škodljivo, v letu 2007 odgovorilo pritrdilno za približno dva odstotka manj kot leta 1990.

Na vprašanje, ali bi se kajenje zmanjšalo, če bi bili bolj poučeni o posledicah kajenja, so dijaki tako leta 1990 kot leta 2007 odgovorili večinoma pritrdilno. Zanimiv pa je podatek, da je odstotek leta 2007 padel iz 96,35 odstotka leta 1990 na 54,06 odstotka leta 2007. Iz tega podatka lahko sklepamo, da se kadilci in nekadilci leta 2007 kljub osveščenosti o škodljivosti kajenja še premalo zavedajo, kako resne posledice ima kajenje na celotni človeški organizem.

4. ZAKLJUČNI DEL

4.1 UGOTOVITVE

Za nami je grafična obdelava podatkov anket o kajenju med mladimi nekoč in danes. Primerjali smo odgovore med letom 1990 in 2007 in predhodno postavljene hipoteze.

PRVA HIPOTEZA

- Med letoma 1990 in 2007 se je število kadilcev v osnovni in srednji šoli povečalo za 10%, 30% kadilcev dobi denar od staršev, kateri jim le-tega ne dajejo v ta namen. Cigarete si kupujejo tudi z denarjem štipendije. **Hipoteza je delno potrjena.**

DRUGA HIPOTEZA

- Število kadilk se je v OŠ in SŠ od leta 1990 do leta 2007 povečalo za 10%, kar kaže na slabo osveščenost osnovnošolcev in srednješolcev in pa sorazmerno lahko dostopen nakup cigaret. **Hipoteza je delno potrjena.**

TRETJA HIPOTEZA

- Največ kadilcev z dobrim učnim uspehom v OŠ in SŠ posega po cigaretah. V osnovni šoli je bilo največ kadilcev z dobrim učnim uspehom leta 1990, tako pri rednih kot pri občasnih kadilcih. Leta 2007 je ponovno največ kadilcev z dobrim učnim uspehom, sledijo kadilci s prav dobrim učnim uspehom. Iz podatkov je razvidno, da se razmerje med učnim uspehom in kajenjem zadnjih 18 let ni spremenila. **Hipoteza je v celoti potrjena.**

ČETRТА HIPOTEZA

- **Četrto hipotezo smo le delno potrdili**, saj srednješolci in osnovnošolci dobijo mnogo informacij o škodljivosti kajenja v šoli, vendar veliko več iz modernih medijev, kot je npr. internet.
- Srednješolci in osnovnošolci so osveščeni o škodljivosti kajenja. Velik odstotek dijakov na to vprašanje odgovorilo pritrdilno. Preseneča pa dejstvo, da kljub osveščenosti o škodljivosti kajenja, število kadilcev in nekadilcev meni, da je kajenje škodljivo.
- Na vprašanje ali bi se kajenje zmanjšalo, če bi bili bolj poučeni o posledicah kajenja so tako srednješolci in osnovnošolci odgovorili pritrdilno. Iz tega podatka lahko sklepamo, da se kadilci in nekadilci kljub osveščenosti o škodljivosti kajenja še premalo zavedajo, kako resne posledice ima kajenje na celotni človeški organizem.

4.2 NASVETI ZA MANJŠE ŠTEVILO KADILCEV

Na podlagi izkušenj iz preteklosti lahko sklepamo, da bomo še dolgo morali živeti s cigaretami. Samo tam, kjer je mogoče veselje in sprostitve doseči brez naprezanja, kjer lahko svoje nagone hitro, preprosto in pogosto zadovoljimo, izostane spodbuda. Zaradi tega se pojavljajo različne oblike zasvojenosti (npr. kajenje), ki privede do popuščanja storilnosti in dolgočasja.

Kdor se želi z mladostniki pogovarjati o kajenju in z njim povezanih nevarnostih, mora biti najprej sam dobro poučen o škodljivem delovanju cigaretne dima na človeški organizem. Seznaniti se je bodisi težavno bodisi zapleteno in zahteva nekaj časa in volje. In to je nizka cena za ravnanje, ki lahko privede do velikih uspehov.

Pogovoru se nikakor ne smemo izogibati in pri svojem utemeljenem mnenju moramo vztrajati tudi, kadar dobimo zelo malo podpore. Ne sme se zgoditi, da bi se izogibali drugačnim nesrečam in si rekli, da se z njimi nima nobenega smisla pogovarjati.

Potrebno je upoštevati svobodo misli in upoštevati tudi mnenja drugih. Vsakega sogovornika ne bomo mogli »spreobrniti«, da bi z nami soglašal. Vendar nam to ne sme odreči upanja, da se s takšnimi ljudmi nebi pogovarjali. Svoje mnenje moramo utemeljiti, sicer nismo pristni.

Pozorni moramo biti tudi na mladostniške težave, zaradi katerih mladi večkrat posežejo po cigaretah. V obdobju odraščanja se začne ločitev od staršev, kar privede tudi do njihovega nepravilnega ravnanja. V tem času se lahko pojavijo različna depresivna stanja, stanja razdražljivosti, nagnjenost k nezadovoljstvu in vsi ti dejavniki lahko privedejo, da bi mladostnik začel kaditi. Zelo pomemben je stik z starši in dokler govorimo drug z drugim, imamo še vedno dostop do njega. Vsaka terapija se začne s fazo stika, stik pa je bistvena predpostavka za vsak pogovor. Pogovori pa so nujni prav takrat ko se otrok obrača od nas.

Znotraj družin je potrebno nameniti več pogovora tej problematiki. Zato si moramo vzeti maš drug za drugega. Ure, ki jih preživimo skupaj niso izgubljeni čas, veli krat pa pripomorejo k pozitivni rešitvi problema.

Pri pogovoru znotraj družine bomo največ naredili poleg pogovora tudi z lastnimi zgledi. Mladostniki so posebej dovzetni za vzgled staršev in sovrstnikov. Zato če starši sami kadijo, je težko njihovega otroka prepričati o nasprotnem. Zato bi se tega pojava morali zavedati tudi starši.

V preteklosti so kadilcem predpisovali samozaupanje, moškost, dinamiko in moč, nekadilcem pa nasprotne lastnosti, to se v današnjem času to spreminja. Danes kajenje že v veliki meri velja za slabost, čeprav bi tobačna industrija padanje ugleda rada preprečila.

Kadilci so tudi vse bolj izpostavljeni pritiskom okolice. Nekadilci so postali vse bolj samozavestni in se znajo vse bolje braniti. Vse manj je nekadilcev, ki bi se bali iskati svoje pravice na sodišču, zlasti sedaj, ko je znano, da tudi pasivno kajenje škoduje zdravju.

Kadilci kadijo, ker jim kajenje prinaša več prednosti kot škode. S kajenjem zadovoljujejo vrsto drobnih, vendar ne nepomembnih potreb. Te potrebe pa so pogosto nezavedne, se pravi, da jih ne prepoznamo takoj.

V prvem koraku je potrebno analizirati prednosti kajenja. Najpogosteje kadilci navajajo, da je kajenje prijetno, dober »poobedek« po jedi, da deluje pomirjajoče, da pomaga pri premagovanju stresa, da se lažje sprostijo, da jim predstavlja svobodo, užitek, moškost, itd.

V drugem koraku analiziramo slabosti. Kadilci največkrat navajajo, da kajenje veliko stane, da povzroča zdravstveno ogroženost, da škoduje zdravju, da jih nenehno moti zakajeno stanovanje, da imajo zjutraj napad kadilskega kašlja, da imajo njihove obleke vonj po nikotinu, da bi se bolje počutil, če nebi kadil, itd.

Tretji korak je vrednotenje, kjer vsak kadilec ovrednoti svoje pozitivne in negativne lastnosti kajenja. Ko bodo kadilci pri sebi analizirali vse svoje pozitivne in negativne posledice kajenja, se bodo lahko odločili, ali jim kajenje dejansko prinaša zadovoljstvo in užitek v njihovem življenju. Zato moramo vsakega kadilca spodbuditi, da bi začel razmišljati o vseh učinkih kajenja.

5. ZAKLJUČEK

Kajenje in odvisnost sta prisotna tudi med nami. Srednješolci smo v dobi odraščanja in zaradi radovednosti prevečkrat posegamo po prepovedanih substancah.

Z raziskovalno nalogo smo želeli ugotoviti, kakšen odnos imajo osnovnošolci in srednješolci do cigaret in ali se je njihovo stališče v zadnjih sedemnajstih letih kaj spremenilo.

Naša predvidevanja smo **potrdili** z anketo, ki smo jo izvedli na **osnovnih in srednjih šolah širše Celjske regije**. Ugotovili smo, da je veliko mladih še nekadilcev, velika večina pa je poskusila kaditi zaradi gole radovednosti. Anketiranci niso seznanjeni z boleznimi, ki jih povzroča kajenje. Poznajo le nekaj osnovnih podatkov o tem, kaj cigarete vsebujejo. Z anketo smo hoteli primerjati stanje pred sedemnajstimi leti in danes. S kupovanjem cigaret v različnih trgovinah pa smo prišli do spoznanja, da je mladim cigareta zelo dostopna.

Mladi so slabo ozaveščeni o posledicah in nevarnostih kajenja, kljub opozorilom v medijih in različnih časopisnih člankih, zato pričnejo s kajenjem tobačnih izdelkov.

Upamo, da bo naša raziskovalna naloga vsaj malo pripomogla k temu, da se bodo mladi zamislili nad svojimi dejanji, ki jim utegnejo uničiti življenje.

V prvem delu smo skušali razložiti problem kajenja in njegove posledice. Statistični podatki kažejo povečano proizvodnjo tobaka, zasajenost površin s tobakom in prodajo tobaka. Bolezni, kot so kronična obstruktivna pljučna bolezen, rak pljuč so v porastu, enako tudi srčni infarkt.

Značilno za ta obolenja je, da se pojavijo v srednji življenjski dobi, kar pomeni, da mora potekati vnos toksinov tobaka v telo več let.

Znanstveno je dokazana povezava kajenja z obstoječimi obolenji.

Zdravje ljudi je največja vrednota neke družbe, ker le-ta družba lahko ustvarja in se bori za svoj obstoj. Poseben poudarek moramo nameniti mladi generaciji, zato smo drugi del naloge namenili mladim, da bi se prepričali, kako globoko jih je zajel ta proces. Družba s svojim odnosom do problema kajenja daje vse možnosti, da bi mlad človek pokadil prvo cigareto, dve in nazadnje škatlice. Tobak je dostopen vsem, ne glede na starost. Proizvajalci na različne načine želijo mlade zvabiti v svet kajenja.

Vir denarja za cigarete je predvsem štipendija, ki bi jo mladi lahko koristneje uporabili za zdravo prehrano, izlete, šport...

Mladim so vzor odrasli, učitelji v šoli in starši doma, pa tudi prijatelji v šoli in doma, ki jih na to posnemajo v marsikateri nepravilnosti.

Predvsem zaradi takšnih vzrokov kadilci sploh ne vedo kaj jim kajenje pomeni. Iz tega sklepamo, da kljub podatku, da mladi poznajo škodljivosti kajenja, bo le to težko izvedljivo, ker so predani zasvojenosti.

Mladino bi morali usmerjati v različne aktivnosti npr. šport in jih na tak način odvrniti od krivih poti na katere mnogi zaidejo.

Anketa daje pregled pogostosti kajenja na zaključku osnovnošolskega in srednješolskega izobraževalnega procesa, zato je njen prispevek predvsem v tem, da vzpodbudi nadaljnje raziskovalne naloge za kompletno kontinuirano spremljanje pojava. Pri tem bi bilo smiselno uporabiti izsledke raziskovanj izvedenih v drugih sredinah npr. regijah, republikah ter v drugih evropskih državah. S temi primerjavami in informacijami bi bilo možno pripraviti uspešnejše preventivne aktivnosti. Predvsem je potrebno delovati na spremembe razmer, ki imajo za posledico seganje po cigaretah.

Dobro bi bilo, da bi v preventivne akcije bili vključeni širši družbeni dejavniki, ne samo starši, vzgojitelji in učitelji. S skupnimi močmi naj bi med mladimi skušali utrditi nov način »kvalitete življenja« brez cigareta.

6. PRILOGA

Anketni vprašalnik KAJENJE MED MLADIMI NEKOČ IN DANES

Dragi učenec/učenka, dijak/dijakinja!

Smo dijaki 2. letnika Srednje zdravstvene šole Celje in smo se odločili, da bomo v letošnjem šolskem letu naredili raziskovalno nalogo o tem, kaj učenci in dijaki celjske regije menijo o kajenju in v kolikšni meri so sami podvrženi tej nezdravi navadi, ki jim iz ure v uro krajša življenje. Dobljene rezultate bomo primerjali z rezultati raziskovalne naloge iz leta 1990.

Pri vsakem vprašanju odgovorite tako, da obkrožite samo en odgovor, ki vam najbolj ustreza!

1.) Spol M Ž

2.) Letnica rojstva (napiši): _____

3.) Učni uspeh v šoli v šolskem letu 2006/07 5 4 3 2 1

- 4.) Vrsta izobraževalnega programa
- a) osnovna šola
 - b) 2 – letni program
 - c) 3 – letni program
 - d) 4 – letni program
 - e) gimnazijski program

5.) Ali si že poskusil/-a cigareto? DA NE

- 6.) Kje si prvič poskusil/a cigareto?
- a) doma
 - b) v šoli
 - c) na izletu
 - d) pri sorodnikih
 - e) se ne spominjam
 - f) nisem poskusil/-a

- 7.) Kdo te je pritegnil, da bi kadal/-a?
- a) prijatelji
 - b) fant oz. dekle
 - c) starši
 - d) se ne spominjam
 - e) nisem poskusil/-a

- 8.) Kakšni so bili tvoji občutki?
- a) začel/-a sem se dušiti
 - b) odlično sem se počutil/-a
 - c) odločil/-a sem se, da ne bom več kadil/-a
 - d) nisem poskusil/-a

- 9.) Ali sedaj kadiš?
- a) redno kadim
 - b) občasno kadim
 - c) ne kadim

Na vprašanja od 10. do 17. odgovorite tisti, ki ste pri 9. vprašanju dejali, da kadite redno ali občasno.

- 10.) Kako dolgo že kadiš?
- a) nekaj dni
 - b) nekaj mesecev
 - c) nekaj let

- 11.) Kdaj najraje kadiš?
- a) kadar sem osamljen/-a
 - b) kadar sem jezen/-a
 - c) kadar sem vesel/-a
 - d) kadar imam probleme
 - e) s prijatelji
 - f) s starši

- 12.) Kaj ti kajenje pomeni?
- a) uteho
 - b) sprostitvev
 - c) počutim se odraslega
 - d) ne vem

- 13.) Si že pomislil/-a, da bi nehal/-a kaditi? DA NE

- 14.) Zakaj si pomislil/a, da bi prenehal/a kaditi?
- a) zelo kašljam
 - b) nimam dovolj denarja
 - c) spoznal/-a sem, da je škodljivo
 - d) starši so mi prepovedali
 - e) nisem pomislil/-a

- 15.) Kje dobiš denar za cigarete?
- a) od staršev
 - b) od štipendije
 - c) od sorodnikov
 - d) sam/-a si zaslužim

- 16.) Ali tvoji starši vedo, da kadiš? DA NE

17.) Ali te skušajo odvrniti od kajenja?

- a) da
- b) ne
- c) ne vedo, da kadim

18.) Kako gledaš na to, da tvoj/e fant/dekle kadi?

- a) me ne zanima
- b) jezi me
- c) vesel/-a sem
- d) začel/-a sem še sam/-a kaditi
- e) ne kadi
- f) ga/jo nimam

19.) Kadi večina tvojih prijateljev?

DA NE

20.) Te moti kajenje ostalih?

DA NE

21.) Se ukvarjaš s športom?

DA NE

22.) Kdo od tvojih staršev kadi?

- a) mama
- b) oče
- c) oba (mama in oče)
- d) nihče

23.) Kakšna je izobrazba tvojih staršev (mame in očeta)?

- a) osnovnošolska
- b) 3 – letna poklicna
- c) 4 – letna strokovna
- d) gimnazijski maturant
- e) višješolska
- f) visokošolska
- g) univerzitetna
- h) magisterij, doktorat
- i) ne vem

24.) So ti starši že kdaj razlagali o škodljivosti kajenja?

DA NE

25.) Kje izveš **največ** o škodljivostih kajenja?

- a) doma
- b) v šoli
- c) na TV in radiu
- d) v družbi

26.) Meniš, da je kajenje škodljivo?

DA NE

27.) Meniš, da bi se kajenje zmanjšalo, če bi bili ljudje bolj poučeni o posledicah kajenja?

DA NE

28.) Na kakšen način bi ljudi odvrnil/-a od kajenja?

- a) s poučevanjem
- b) s pomočjo radia in TV
- c) z zakoni

29.) Se strinjaš z novo sprejetim kadilskim zakonom, ki govori o prepovedi kajenja v gostinskih lokalih ter v oklici vseh javnih zavodov?

- a) da
- b) ne
- c) nisem še slišal/-a za ta zakon

30.) Ali boš zaradi zakona o prepovedi kajenja prenehal/-a kaditi?

- a) da
- b) ne
- c) ne kadim

Hvala za sodelovanje!

7. LITERATURA

1. Pracontal de M., Vojna proti tobaku, Ljubljana, oktober 1999, 146
2. <http://www2.arnes.si/~iprsa/zdravje/kajenje.html>
3. <http://www.who.int/tobacco>
4. http://members.tripod.com/juzna_amerika/zanimivosti.htm
5. http://sl.wikipedia.org/wiki/Vpliv_kajenja_na_zdravje
6. Krašovic V., Hrup N., Zagoda T., raziskovalna naloga Kajenje med mladimi, Srednja zdravstvena šola Celje, 1990
7. Hinkelmann G.K., Trening odvajanja kajenja, Maribor, 1994
8. <http://www.uradni-list.si/main.cp2>
9. Prof. dr. Täschner K. L., Trde droge? Mehke droge?, Ptuj, 2002

Prebrana literatura:

1. Carr A., Končno nekadilci: brez truda in za vedno, Ljubljana, 2001
2. Kristan S., Kaditi ali ne kaditi, Ljubljana, 1994
3. Sanders P., Droge, Ljubljana, 2001
4. Nosečnost in pasivno kajenje otrok, Ljubljana, november 2004, ni avtorja
5. Ženske in tobak, Dobrna, 1999
6. Vlada Republike Slovenije, Urad za drogo, Delo