**Športni program KRPAN – 5. razred – 2. del**

**Pod besedilom so vprašanja za utrjevanje. Odgovore zapiši v zvezek za naravoslovje in tehniko. Piši v celih povedih.**

1. **ŠKODLJIVOST KAJENJA**

Zaradi bolezni, ki jih povzroča kajenje, vsako leto umre okoli tri milijone ljudi, v Evropi 800.000, v Sloveniji povprečno okoli 3000. Invalidov s kroničnim bronhitisom (oteženo dihanje, hud kašelj) je v Sloveniji več kot 23.000. Skoraj edini krivec za to bolezen je kajenje.

Kaj povzroča huda obolenja, invalidnost in smrt?

V cigaretnem dimu so ugotovili več kot 3000 kemijskih sestavin (nobena nima pozitivnih učinkov, vse so škodljive). Med najbolj škodljivimi so **katran**, **nikotin** in **ogljikov monoksid.**

**KATRAN** je lepljiva, rumeno rjava smolasta snov. To je zmes različnih snovi, med katerimi je najmanj sedem takšnih, ki povzročajo raka. Ker noben cigaretni filter popolnoma ne zadrži katrana, ta prehaja v pljuča, natančneje v sapnice (to so najtanjše dihalne cevke). Na notranji strani sapnic so tanke dlačice. Te dlačice so čistilec dihalnih poti in so za zdravo in polno dihanje nenadomestljive. Katran, ki pride v sapnice, se lepi na omenjene dlačice in te se sčasoma zlepijo skupaj in ne delujejo več dobro. Zato se zmanjša pretok zraka, dihanje je prizadeto in v organizem pride manj kisika – zmanjša se telesna zmogljivost, začne se kašljanje. Če s kajenjem nadaljujemo, se prizadetost sapnic stopnjuje. Nekateri kadilci postanejo hudi pljučni bolniki (že za najmanjši telesni napor, npr. hojo po stopnicah, jim zmanjka zraka). V težkih primerih pride do popolne zamašitve dihalnih poti in bolnik ne more več dihati.

Kadilci lahko zbolijo tudi za rakom, največkrat na pljučih, v ustni votlini, na požiralniku in prebavnih organih.

Večina katrana, ki pride v organizem, se nikdar več ne izloči, ampak se odlaga v dihalih in drugih organih. Nekateri mladostniki, ki kadijo predvsem v družbi vrstnikov, velikokrat cigaretnega dima ne vdihnejo v pljuča, ampak ga potegnejo samo v usta in nato izpuhnejo. Pri takšnem kajenju res pride v pljuča manj katrana, zato pa ga več ostane na ustni sluznici in nevarnost raka v ustni votlini je še večja.

**NIKOTIN** je mamilo, ki povzroča zasvojenost. Zaradi nikotina je težko opustiti kajenje, če se nanj navadimo. S cigaretnim dimom pride v pljuča, od tod pa v kri. Krvne žile se zožijo, pretok krvi je manjši, zato v vse organe pride manj hranilnih snovi in manj kisika. Zato sta tako telesna kot umska zmogljivost (učenje) zmanjšani.

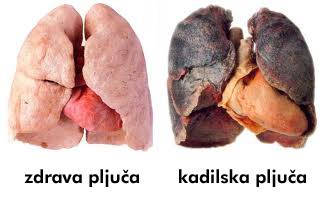
**OGLJIKOV MONOKSID** nastaja pri tlenju tobaka, z dimom pa ga kadilec vdihne. Ogljikov monoksid prav tako kot nikotin zožuje krvne žile. Škodljivo pa vpliva na organizem še na drug način – spodriva kisik iz krvi in zasede njegovo mesto. Takšna kri je osiromašena kisika in zato organi (mišičje, možgani…) ne morejo delati s 'polno paro'.

Nekateri se tolažijo s tem, da pokadijo tako malo cigaret, da nevarnost ni omembe vredna. Pri manjšem številu pokajenih cigaret je tveganje res manjše, toda **neškodljivega kajenja ni!**

**Pasivno kajenje**: Nekadilci, ki so v družbi kadilcev ali v zakajenem prostoru, prav tako vdihujejo cigaretni dim in vse njegove sestavine. Pravimo, da pasivno kadijo. Zdravniki in znanstveniki so dokazali, da tudi pasivni kadilci zbolevajo za vsemi boleznimi, ki mučijo prave kadilce.

**Propagiranje manj nevarnih cigaret**: Do danes še niso odkrili filtra, ki bi zadržal vse nevarne sestavine cigaretnega dima. Ker je nikotin droga, majhna količina te snovi zasvojenca ne more zadovoljiti, zato kadi pogosteje in pokadi več cigaret, tako da zadosti potrebi po nikotinu. Tako se tudi količina vdihanega monoksida in katrana skoraj ne zmanjša.

Po vsem tem se lahko vprašamo, zakaj tobačne tovarne propagirajo škodljive cigarete, zakaj država dovoljuje prodajo strupenih snovi, ki povzročajo invalidnost in smrt državljanov, in zakaj država ne zapre tobačnih tovarn. Odgovor je preprost – **zaradi zaslužka**. S prodajo cigaret imajo tobačne tovarne velik dobiček, od davka na prodajo cigaret pa dobro služi tudi država. Kratko potegnejo le kadilci, ki se temu zlu ne morejo upreti.



1. Za katere bolezni je krivo kajenje?
2. Koliko ljudi v Sloveniji letno umre zaradi bolezni, ki jih povzroča kajenje?
3. Kaj v cigaretah povzroča huda obolenja, invalidnost in smrt?
4. Kaj je lepljiva, rumeno rjava smolasta snov? Na kakšen način škodi našemu zdravju?
5. Kaj v cigaretah povzroča zasvojenost?
6. Zakaj kajenje vpliva na zmožnost učenja?
7. Kako na nas vpliva ogljikov monoksid?
8. Ali obstaja način kajenja, ki ne škodi?
9. Kaj pomeni izraz pasivno kajenje? Ali je škodljivo zdravju?
10. Ali manj nevarne cigarete res manj škodijo? Razloži.
11. Kdo ima korist od cigaret?
12. Na naslednji strani te čaka slovesna izjava, da v tem letu ne boš prižgal cigarete. Izpolni jo. Naj te spomni na to, kar si spoznal o kajenju in naj ti bo v vodilo tudi v prihodnosti.

