

Lapkričio 19 „Tarptautinė nerūkymo diena“

Tabako rūkymas – antroji pagal dažnumą viso pasaulio žmonių mirčių priežastis. Pusė visų rūkančiųjų gali mirti nuo rūkymo sukeltų ligų. Didžiausią specialistų nerimą kelia tai, kad ligos ir mirtys nuo tabako rūkymo sukeltų ligų gresia ir niekada nerūkiusiems žmonėms. Yra įrodyta, kad 1 valandą pabuvus prirūkytoje patalpoje patiriama tokia pat žala sveikatai, kaip surūkius vieną cigaretę. Rūkančių tėvų vaikai dažniau serga kvėpavimo sistemos ligomis, dažniau būna alergiški. Jiems sunkiau susikaupti, sutelkti dėmesį, sunkiau sekasi mokytis



Sudėtis ir poveikis

Kiekvienoje cigareteje yra daugiau kaip 4000 įvairių medžiagų, iš kurių mažiausiai 400 yra kenksmingos sveikatai. Degant cigaretei išsiskiria daugybė įvairių medžiagų, iš kurių kenksmingiausios yra šios:

Dervos (aromatiniai angliavandeniliai ir kt.) – medžiagos, sukeliančios vėžį. Nikotinas – skatina priklausomybę ir didina cholesterolio kiekį kraujyje. Anglies monoksidas – sumažina deguonies koncentraciją organizme. Įvairios kitos dūmų sudėtyje esančios medžiagos, skatinančios lėtinių kvėpavimo sistemos ligų vystymąsi. Rūkymas yra pats didžiausias rizikos veiksnys daugeliui organizmo ligų. Svarbiausia tai, kad jis yra keičiamas, t.y., jo galima išvengti ir taip apsaugoti save nuo įvairiausių susirgimų.



Pasaulio sveikatos organizacija pasyvųjį rūkymą apibrėžia kaip kvėpavimą tabako dūmais užterštu oru. Rūkant ypač uždaroje patalpose oras užteršiamas tabako dūmais, o juo kvėpuoja ir žalą sveikatai patiria kiekvienas esantis tose patalpose – ir rūkantis, ir nerūkantis žmogus.

- Pasyvusis rūkymas pagreitina nuovargio atsiradimą, mažina darbingumą.
- Nuo pasyviojo rūkymo ypač kenčia vaikai, kurių tėvai rūko namuose. Yra nustatyta, kad rūkančių tėvų vaikai dažniau ir anksčiau patys pradeda rūkyti, kad 60 procentų rūkančių suaugusiųjų surūkė savo pirmąją cigaretę, būdami jaunesni nei 13 metų, o 90 procentų pradėjo rūkyti iki 18 metų.

Remiantis Lietuvos statistikos departamento duomenimis, 2013 metais vienas šalies gyventojas vidutiniškai surūkė 47 (2012 m. – 45) mažmeninės prekybos ir maitinimo įmonėse įsigytus cigarečių pakelius, o vienas 15 metų ir vyresnis gyventojas – 55 (2012 m. – 53). Nuo su rūkymu susijusių piktybinių navikų 2013 m. mirė 1 563 žmonės. Dauguma (81,5 proc.) nuo šių piktybinių navikų mirusių asmenų buvo vyrai. 2013 m. 100 tūkst. gyventojų teko 53 mirusieji nuo su rūkymu susijusių piktybinių navikų.

Rūkymas kenkia visoms organizmo sistemoms ir nėra nekenksmingų cigarečių. Labai svarbu nesusigundyti naujovėmis ir reklamos apgaulėmis – elektroninėmis cigaretėmis. Elektroninės cigaretės klaidingai pristatomos kaip sveika alternatyva rūkymui ir kaip sveikatai nekenksmingas būdas, padėsiantis mesti rūkyti. Tyrimai atskleidžia, kad elektroninių cigarečių vartotojai pradėjęs vartoti elektronines cigaretes ar praėjus savaitei nuo vartojimo pradžios dažniausiai skundžiasi pakilusiu kraujo spaudimu, galvos skausmu ir svaigimu, nemiga, nerimu, drebuliu, nuovargiu, burnos ir gerklės gleivinės sudirginimu, krūtinės skausmais ir spaudimu, sausu kosuliu, pasunkėjusiu kvėpavimu, čiauduliu, peršalimo simptomais, raumenų ir sąnarių skausmu, sutrikusiu virškinimu, išsausėjusia oda ir dar begale kitų neigiamų simptomų. Nerūkymas yra veiksmingiausias būdas nesusirgti rūkymo sukeltomis ligomis. Metus rūkyti gerėja fizinė savijauta, plaučių, kvėpavimo funkcijos, mažėja rizika susirgti vėžiu, miokardo infarktu ir kitomis ligomis. Atsisakius rūkymo mažėja su juo susijusių ligų rizika, ilgėja gyvenimo trukmė. Atminkite, kad kuo anksčiau metama rūkyti, tuo didesnė nauda sveikatai.

Rūkymas labiausiai veikia šias organų sistemas:

- Širdies ir kraujagyslių – rūkymas skatina kraujagyslių aterosklerozę, kuri sąlygoja įvairias komplikacijas. Aterosklerozė (kalkėjimas) gali būti širdies koronarinės ligos, miokardo infarkto, insulto, inkstų infarkto, galūnių išemijos ir kitų ligų priežastimi.
- Kvėpavimo sistemos ligos. Rūkymas sukelia lėtinę obstrukcinę plaučių ligą, gerklų vėžį, ir be abejonės, plaučių vėžį. Nustatyta, kad 90% atvejų plaučių vėžį sukelia būtent rūkymas. Vienas iš 5 daug ir ilgai rūkančių žmonių ir vienas iš 10 nedaug rūkančių mirs nuo plaučių vėžio.
- Rūkymas taip pat gadina dantis, skatina jų iškritimą.
- Nustatyta, kad rūkantys žmonės dažniau serga peršalimo ligomis, jų imuninė sistema silpnesnė.

Rūkymo žala sveikatai tiesiogiai priklauso nuo surūkomų cigarečių skaičiaus per dieną ir nuo rūkymo stažo (rūkymo laiko).

Po metimo rūkyti praėjus:

- **20 minučių** kraujospūdis ir pulsas tampa normalus.
- **8 valandoms** deguonies kiekis kraujyje tampa normalus.
- **24 valandoms** organizme nebelieka anglies monoksido (smalkių).
- **48 valandoms** kūne nebelieka nikotino. Pagerėja uoslės ir skonio jutimai.
- **72 valandoms** kvėpuoti bus lengviau, nes prasideda bronchų relaksacija.
- **2-12 savaitių** pagerėja organizmo kraujotaka.
- **3-9 mėnesiams** sumažėja kosulys, dusulys, lengvėja kvėpavimas, nes 10 procentų pagerėja plaučių funkciniai rodikliai.
- **1 metams** ketvirtadaliu sumažėja širdies infarkto rizika.
- **10 metų** dvigubai sumažėja plaučių vėžio tikimybė, širdies infarkto tikimybė tampa tokia pat, kaip niekad nerūkusio žmogaus.

