



PASYVAUS RŪKYMO GRESMĖ VAIKAMS



Pasyvioju rūkymu vadinamas kvėpavimas tabako dūmais užterštu oru. Jis didina nerūkančiųjų riziką susirgti plaučių vėžiu, taip pat tikimybę susirgti kitomis vėžio formomis, pavyzdžiui, gerklų ar ryklės. Pasyvus rūkymas taip pat sukelia ir kitas sveikatos problemas, tokias kaip širdies ligos. Pavojingiausi tabako dūmai – nematomi, tačiau jie keliauja per orą ir užsilieka bei gali kauptis ant įvairių paviršių ar rūbų.

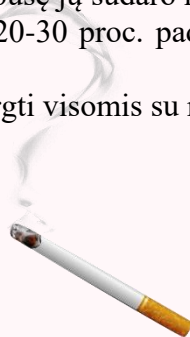
Degančios cigaretės dūmai, patekę į aplinką, kenkia labiau, nei dūmai per filtrą įtraukiami į plaučius. Žmogus vieną valandą pabuvęs prirūkytoje patalpoje patiria tiek žalos sveikatai, kaip surūkęs 15 cigarečių. Cigarečių dūmai aplinkos ore išlieka maždaug 2 valandas.

Pasaulio sveikatos organizacija įspėja, kad aplinkoje pasklidę tabako dūmai kasmet nusineša apie 600 tūkst. žmonių gyvybių. Maždaug pusę jų sudaro moterys.

Suaugusiesiems pasyvusis rūkymas 20-30 proc. padidina plaučių vėžio riziką, 25 proc. – išeminės širdies ligos riziką.

Pasyvusis rūkymas didina riziką susirgti visomis su rūkymu susijusiomis ligomis:

- Infarktu;
- Išemine širdies liga;
- Krūtinės angina;
- Insultu;
- Lėtinėmis plaučių ligomis;
- Plaučių uždegimu.



Pasyvusis rūkymas ypač kenkia vaikams. Priversti patirti pasyvaus rūkymo poveikį vaikai rizikuoja patirti staigios mirties sindromą (staigi naujagimių mirtis dvigubai dažniau išstinka naujagimius, kurių mamos rūko). Tokie vaikai dažniau serga astma, kvėpavimo takų ligomis, tokiomis, kaip bronchitas ar plaučių uždegimas. Kūdikiams ir mažiems vaikams šios būklės yra labai pavojingos, o negydomos gali sukelti mirtį. Tokie vaikai dažniau serga meningitu, vidurinės ausies uždegimu, yra linkę greičiau peršalti.

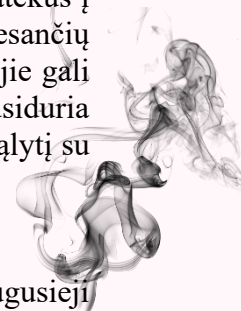
Pasyvus rūkymas turi neigiamos įtakos vaikų pažinimo funkcijų vystymuisi, nes cigarečių dūmuose esančios medžiagos veikia nervines ląsteles. Dėl cigarečių dūmuose esančių smalkių bei kitų toksinų poveikio vaikams trūksta deguonies, tai veikia vaikų gebėjimą susikaupti, darbingumą ir mokymosi rezultatus. Tyrimai rodo, kad tokie vaikai dažniau pradeda rūkyti patys.

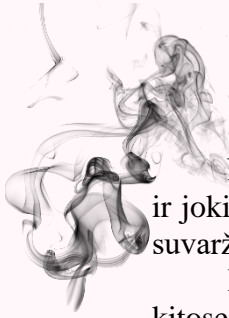
Tretinis rūkymas – tai įkvėpimas arba absorbuojamas per odą kenksmingų medžiagų iš cigarečių dūmų, nusėdusių ant baldų, kilimų, sienų, drabužių, plaukų ar odos, joms vėl patekus į orą. Rūkymo metu cigarečių dūmuose esančios toksinės medžiagos nusėda ant patalpose esančių paviršių, rūkančiojo plaukų, odos ir drabužių. Toksinams kaupiantis ir reaguojant su oru jie gali keistis ir tapti kancerogeninėmis medžiagomis. Su didžiausia tretinio rūkymo rizika susiduria vaikai, kurie ropodami liečia įvairius paviršius, kiša rankas į burną, todėl turi didžiausią sąlytį su patalpoje esančiais paviršiais.

Kokia namų, kuriuose nėra tabako dūmų, nauda?

- Kai namuose nėra tabako dūmų, suaugusieji ir vaikai nepatiria pasyviojo rūkymo.
- Namuose, kuriuose nėra tabako dūmų, apsaugomi ypač jautrūs užterštam orui suaugusieji ir vaikai, pavyzdžiui, sergantieji bronchine astma, širdies ligomis ar lėtinėmis plaučių ligomis. Nerūkančių tėvų paaugliai pradėję gyventi namuose, kuriuose leidžiama rūkyti, tikėtina, greičiau pradės rūkyti nei tie paaugliai, kurie ir toliau gyvens namuose, kuriuose nerūkoma.

- Rūkantieji, gyvenantys namuose, kuriuose neleidžiama rūkyti, surūko mažiau cigarečių per dieną.





- Namai, kuriuose neleidžiama rūkyti, padeda metantiems rūkyti išlikti nerūkantiems ilgiau.
- Namų, kuriuose nėra tabako dūmų, nuostata siunčia aiškią žinią, kad rūkymas nepriimtinas.

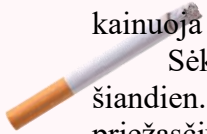
Namai, kuriuose nėra tabako dūmų, kuriuose niekam neleidžiama rūkyti viduje jokių metu ir jokiais aplinkybėmis, efektyviau apsaugo vaikus nuo pasyviojo rūkymo nei daliniai rūkymo suvaržymai. Rūkymas per langą ar per atviras duris neapsaugo namų nuo tabako dūmų.

Pasyviojo rūkymo poveikio sumažėjimo pasiekama, neleidžiant rūkyti automobiliuose ar kitose individualiose susisiekimo priemonėse, kai jose yra vaikų ar nerūkančių asmenų. Kai automobiliuose rūkoma, pasiekama labai didelė dūmų koncentracija, automobilio langų atidarymas nepašalina dūmų efektyviai. 2014 metais Anglija aprobavo politiką, draudžiančią rūkyti privačiose transporto priemonėse, kai keleiviai yra vaikai. Toks įstatymas ruošiamas priimti Airijoje, tikimasi, kad ir kitos šalys eis šiuo keliu.

Tabako rūkymas – antroji pagal dažnumą viso pasaulio žmonių mirčių priežastis, labiausiai paplitusi priklausomybės liga. Rūkymas nulemia daugiau sveikatos problemų ir priešlaikinių mirčių, negu visos kitos legalios ir nelegalios narkotinės medžiagos kartu paėmus. Pasaulio sveikatos organizacija teigia, kad ir toliau taip plintantis rūkymas gali nulemti, jog iki 2025 metų pasaulyje mirtingumas nuo tabako gaminių vartojimo sukeltamų ligų išaugs iki 10 mln. per metus. Lietuva dėl rūkymo kasmet praranda apie 7 tūkst. gyvybių. Šių mirčių būtų galima išvengti, jei žmonės nustotų rūkyti. Tai padaryti būtų lengviau, jei į rūkymą nežiūrėtume kaip į įprastą, normalų reiškinį, o suvoktume, kad tai yra liga, ne tik sukelianti priklausomybę, bet ir kelianti sveikatos sutrikimų pavojų ir pačiam rūkančiajam, ir aplinkiniams žmonėms.

Metimo rūkyti privalumai:

- Metus rūkyti stipriai sumažėja tikimybė susirgti net 15 rūšių vėžiu.
- Nerūkantys ir metę rūkyti asmenys gyvena 10 metų ilgiau nei rūkantys visą gyvenimą.
- Visiems artimiesiems bus sveikiau gyventi be tabako dūmų jų aplinkoje.
- Sutaupysite pinigų. Paskaičiuota, kad 20 surūkytų cigarečių per dieną, rūkant 20 metų, kainuoja įspūdingą 22 000 eurų sumą.



Sėkmingas metimas rūkyti gali būti tik tada, kai žmogus save motyvuoja ir pasiryžta mesti šiandien. Rekomenduojama, kiekvienam norinčiam mesti rūkyti, pasidaryti sau tinkamų ir svarbių priešasčių sąrašą, kodėl metus rūkyti žmogui bus nauda. Taip pat susirašyti ir būdus, kurie padės neprarasti motyvacijos ir suteiks stiprybės nepasiduoti bet kokiai pagundai. Sėkmingą metimą garantuos, jeigu puikiai žmogus iš anksto apgalvos visus susiformavusius įpročius, kada yra rūkoma (pvz., tik ką atsikėlus ryte, patyrus nervinę įtampą, išeinant iš namų, geriant kavą ir pan.). Šių įpročių žinojimas padės pakeisti savo elgesį ir senus įpročius keisti naujais (pvz., patyrus įtampą, užsiimti fiziškai aktyvia veikla ar meditacija, prie kavos pasirinkti kokį nors užkandį).

Raginame pasižadėti sau mesti rūkyti ir tokiu būdu pakeisti savo gyvenimo būdą bei nekenkti savo vaikams ir aplinkiniams.

Parengė visuomenės sveikatos specialistė Aurelija Mickutė, tel.: 8 672 90424, el. paštas: aurelija.mickute@sveikatos-biuras

Informacija parengta remiantis:

- <https://pola.lt/wp-content/uploads/2019/10/Pola-knygute-A5-Rukymo-poveikis-.pdf>
- <https://vpssc.lrv.lt/lt/informacine-medziaga/informacija-priklausomybes-ligu-klausimais/nerukyti-niekada-nevelu>
- [https://ntakd.lrv.lt/uploads/ntakd/documents/files/100%20prie%C5%BEas%C4%8Di%C5%B3%20\(1\).pdf](https://ntakd.lrv.lt/uploads/ntakd/documents/files/100%20prie%C5%BEas%C4%8Di%C5%B3%20(1).pdf)
- <https://nerukysiu.lt/pasyvus-rukymas/>
- <https://www.nvi.lt/pasyvusi-rukymas/>

