

OBUOLYS VIETOJE CIGARETĖS



Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) rūkymo keliamą pavojų asmens ir visuomenės sveikatai lygina su epidemijų keliamais pavojais. Nėra nė vieno žmogaus organizmo sistemos, kuriai nekenktų rūkymas, taip pat nėra nekenksmingų cigarečių.

RŪKymo ŽALA

Nėra nežalingo rūkymo būdo, todėl net ir pakeitę įprastas tabako cigaretes cigaru, pypke, kaljanu, kaitinamojo tabako gaminiu ar cigarete, neišvengsite su rūkymu susijusios rizikos sveikatai

Reguliaraus rūkymo pasekmės sveikatai priklauso nuo surūkomų cigarečių skaičiaus (patenkančių į organizmą kenksmingų medžiagų kiekio), rūkymo trukmės (stažo) ir individualių organizmo savybių, todėl ne visiems rūkantiems rūkymo sukeltos pasekmės pasireiškia vienodai.

Rūkymas - žalingas sveikatai. Tabako dūmuose randama per 4000 cheminių junginių, iš kurių net keli šimtai laikomi kenksmingais sveikatai, o daugiau nei 70 iš jų yra patvirtinti kancerogenais, kurie sukelia vėžį ar skatina jo vystymąsi. Kancerogenai patenka į organizmą su dervomis ir labiausiai pakenkia lūpų, burnos ertmės, gerklų, bronchų gleivinę, todėl ilgalaikis rūkymas sąlygoja ryklės, gerklų, stemplės, plaučių, o taip pat ir skrandžio, kasos, kepenų ir šlapimo pūslės vėžio atsiradimą. Dervos yra pavojingiausios cigarečių cheminės medžiagos. Jos nusėda kvėpavimo takuose ir ilgai gali sukelti vėžį ir plaučių ligas. Be to, jos silpnina imuninę sistemą.

KAIP KEIČIASI SVEIKATA METUS RŪKYTI

- Po 20 min. ✓ Kraujospūdis ir širdies susitraukimų dažnis vėl tampa normalūs
- Po 8 val. ✓ Normalizuojasi kraujyje esantis deguonies kiekis
- Po 24 val. ✓ Iš organizmo pašalinamas anglies monoksidas (CO) ir po truputį pradeda valytis plaučiai
- Po 48 val. ✓ Paaštrėja uoslės ir skonio pojūčiai
- Po 72 val. ✓ Atsipalaiduoja bronchai ir tampa lengviau kvėpuoti
- Po 2-12 sav. ✓ Pagerėja viso kūno kraujotaka ir geriau funkcionuoja plaučiai

- Po 3-9 mėn. ✓ Pradedą nykti tokie simptomai kaip kosulys, dusulys ir plaučių funkcija pagerėja bent 10 proc.
- Po 1 metų ✓ Palyginti su rūkančiais, per pusę sumažėja miokardo infarkto rizika
- Po 5 metų ✓ Miokardo infarkto rizika tampa tokia pat kaip ir nerūkančiųjų ir dvigubai sumažėja gerklės, stemplės, kasos vėžio rizika
- Po 10 metų ✓ Palyginti su rūkančiais, per pusę sumažėja plaučių vėžio tikimybė
- Po 15 metų ✓ Rizika susirgti miokardo infarktu visiškai sumažėja ir susilygina su nerūkančiųjų
- Po 20 metų ✓ Sveikata tarsi nebūtumėte rūkę!

PRIEŽASTYS KODĖL VERTA MESTI RŪKYTI



MALONESNIS KVASAS

Rūkaliai nepasižymi gera uosle, todėl dažnai net nejaučia, kad rūkalų kvapo prisigėrę jų drabužiai ir plaukai. Nerūkantieji artimieji dažnai jaučia diskomfortą dėl nemalonaus rūkalių kvapo.

Parengė: visuomenės sveikatos specialistė
Elvyra Grigaitienė, remiantis
www.nerukysiu.lt medžiaga.



SUTAUPYTI PINIGAI

Rūkymas – brangus malonumas. Jei per dieną vidutiniškai surūkoma 20 cigarečių, o pakelis kainuoja 4 eur. Per dieną išleidžiama 4 eur., per savaitę - 28 eur., per mėnesį - 120 eur., per metus - 1 460 eur., per 5 metus - 7 300 eur., per 10 metų - 14 600 eur.

MALONESNIS KVASAS



Ekspertų teigimu, rūkaliai miega prasčiau. O juk miegas – tai būtina sąlyga, kad jaustumėsi žvalus ir energingas!