

Gegužės 31-oji – pasaulinė diena be tabako

Šią dieną visi rūkantieji yra skatinami
bent vieną dieną

NERŪKYTI



Parengė biologijos mokytoja
Jovita Kavoliūnienė

Šią dieną visi rūkantieji skatinami nerūkyti

- Pasaulio sveikatos organizacija 1987 m. paskelbė gegužės 31-ąją Pasauline diena be tabako, kurios tikslas saugoti dabartinę ir būsimas kartas nuo tabako vartojimo ir pasyvaus rūkymo sukeltamų pavojų.



Rūkymas – labiausiai paplitusi buitinė narkomanija, žalojanti žmogaus sveikatą

- Jeigu Kristoforas Kolumbas būtų žinojęs, kokie stiprūs nuodai slypi tabake, šio augalo sėklos prieš penkis šimtus metų Europos, ko gero, nebūtų pasiekusios.



Tabako žala žmogui moksliskai įrodyta

Jame yra apie 300 sveikatai kenkiančių medžiagų: nikotino, sieros vandenilio, anglies dioksido ir monoksido, kancerogeninių dervų, radioaktyviojo polonio ir kt. Išaiškinta 80 kancerogeniškai veikiančių junginių. Cigaretės dūmuose yra apie 40 nuodingų cheminių junginių, tarp jų ir sukeliančių vėžį kancerogeninių medžiagų.



Pripratusiems rūkioriams nikotinas suaktyvina protinę veiklą, budrumą, dėmesio koncentraciją iki įprastinio nerūkančiųjų lygio. Tačiau organizme suirus nikotinui, rūkiorų aktyvumas tampa mažesnis už normalų ir norint jį padidinti reikia užsirūkyti. Atsiranda abstinencinis sindromas, kuris pasireiškia dusuliu, kosuliu, galvos skausmais, dirglumu, irzlumu, nemiga, širdies ritmo sutrikimu, pykčiu, nenugalimu noru rūkyti. Genetiniu požiūriu potraukis rūkyti gali būti paveldėtas.





Faktai apie rūkymą

- Rūkantys žmonės patiria infarktą 2-8 kartus dažniau už nerūkančius ir 3-4 kartus dažniau miršta nuo širdies ligų.
- 10 proc. rūkančiųjų suserga, o po to ir miršta nuo piktybinių navikų (iš surūkančiųjų daugiau nei 20 cigarečių per dieną – 20 proc.).
- Ar žinojote, kad atsikratyti rūkymo traukiant mėtines cigaretes yra du kartus sunkiau negu rūkant įprastas?
- Nuo tabako sukeltų ligų pasaulyje kas aštuonias sekundes miršta 1 žmogus.

- Apie 95 proc. rūkalių, kurie išgyvena miokardo infarktą, iš karto meta rūkyti savarankiškai.
- Ar žinojote, kad daugiausiai cigarečių pagaminama Kinijoje? Būtent šioje šalyje gyvena ketvirtadalis visos planetos rūkančiųjų.
- Ar žinojote, kad rūkančių tėvų vaikai dažniau serga kvėpavimo takų ligomis nei nerūkančių?
- Maždaug 1,3 milijardo pasaulio gyventojų rūko.
- Nikotinas anksčiau buvo naudojamas kenksmingiems vabzdžiams nuodyti.

- Rūkant pulsas padažnėja 15-18 tvinksnių per minutę. Todėl vystosi krūtinės angina ir širdies ritmo sutrikimai.
- Tyrimais įrodyta, kad paauglystėje pradėję rūkyti žmonės (tokių yra daugiau nei 70 proc.), kurie rūkys du dešimtmečius ir ilgiau, mirs 20–25 metais anksčiau nei nerūkiusieji.
- Nustatyta, kad rūkymas yra svarbiausias šlapimo pūslės vėžio rizikos veiksnys. Rūkantys žmonės šia liga serga net 3–4 kartus dažniau.

- Rūkantieji dažniau kenčia dėl nugaros skausmo. Rūkant prastėja nugaros tarpslankstelinių diskų kraujotaka, jie negauna reikalingų medžiagų ir negali atsistatyti ir pailsėti po sunkios dienos.
- Dėl rūkymo silpnėja kaulai. Rūkant pablogėja kalcio patekimas į kaulus, todėl laikui bėgant kaulai silpnėja.
- Rūkymas net dvigubai padidina silpnaprotystės riziką senatvėje.



- Rūkančiųjų chroniškas bronchitas registruojamas 5-7 kartus dažniau nei nerūkančiųjų. Palaipsniui chroniškas bronchitas perauga į plaučių efizemą ir pneumosklerozę – tai ligos, kurios labai stipriai ardo plaučių funkciją.
- Pasaulinės sveikatos organizacijos duomenimis, maždaug 25 proc. visų parduodamų cigarečių – padirbtos.
- Pasaulyje yra apie 120 gydymo nuo rūkymo būdų, praktiškai naudojama tik apie 40.



- Pastoviai rūkant nėštumo metu, vaisius visada jaučia chronišką deguonies stygių, o tai sukelia lėtą gemalo vystymąsi. Rūkančiai nėščiajai padidėja tikimybė persileisti, pagimdyti mirusi kūdikį arba pagimdyti per mažos kūno masės vaiką.
- Labiausiai parduodama prekė pasaulyje – cigaretės. Pasaulyje kiekvienais metais parduodamas 1 trilijonas cigarečių. Tabako pramonė yra pati pelningiausia verslo šaka pasaulyje: kasmetinė apyvarta siekia 400 milijonų JAV dolerių.



- Rūkymas žymiai sustiprina kitų žalingų įpročių poveikį žmogaus organizmui. Pvz., jei žmogus reguliariai vartoja alkoholinius gėrimus, tačiau nerūko, tai susirgimo burnos, gerklų ar stemplės vėžiu padidėja 2-3 kartus, tačiau jeigu žmogus išgeria tokį patį kiekį alkoholio ir aktyviai rūko – tikimybė išaugti iki daugiau negu 9 kartų.
- Tabake ir tabako dūmose yra daug cheminių junginių, kai kurie iš jų yra kancerogenai, t.y. jie gali pažeisti ląstelės genetinę medžiagą ir taip sukelti vėžį.
- Tabako krūmas kilęs iš Amerikos žemyno, jis priskiriamas tai pačiai šeimai kaip ir bulvė bei pipiras.

- XX-ojo amžiaus pradžioje gydytojai rekomenduodavo nėsčiosioms rūkymą, kaip priemonę nuo antsvorio.
- Žmogus, kuris per dieną surūko pakelį cigarečių, per metus suvalgo pusę šaukštelio dervos.
- 75 proc. rūkančiųjų yra bandę mesti rūkyti, tačiau nesėkmingai.
- Su seilėmis nuryjamas nikotinas ir kitos medžiagos patenka į skrandį, erzina jo liaukas, mažėja apetitas, atsiranda gastritai, vystosi opaligė.

- Apie 90 proc. periferinių kraujagyslių pažeidimų, pasibaigiančių vienos ar abiejų kojų amputavimu, sukelia rūkymas.
- Kasdien visame pasaulyje rūkyti pradeda 80-100 tūkst. vaikų. Kone pusė jų gyvena Azijos šalyse.
- Suskaičiuota, kad nuo rūkymo mirė maždaug dvylika kartų daugiau britų nei jų žuvo Antrajame pasauliniame kare.
- Tyrimai parodė, kad rūkantys vyrai per 10 metų vidutiniškai prarado po 2,9 danties, o per tą patį laiką nerūkantys vyrai neteko tik po 1,3 danties.
- Kinijoje per sekundę surūkoma net 50 000 cigarečių!

- Kiekviena cigaretė yra sudaryta iš daugiau kaip 4 tūkst. skirtingų sudedamųjų dalių. Apie 60 iš jų sukelia vėžį. Tarp jų yra arsenas, formaldehidas ir nacių dujų kameroje naudotas vandenilio cianidas.
- Privalomi perspėjimai ant cigarečių pakelių yra 42 pasaulio valstybėse, kurių gyventojai sudaro 42 proc. visų pasaulio gyventojų.
- Beveik 80 proc. visų pasaulio rūkančiųjų gyvena mažas ar vidutines pajamas gaunančiose valstybėse.
- Harvardo Visuomenės sveikatos mokyklos atliktas tyrimas parodė, kad nikotino kiekis populiariausiose cigaretėse 1998-2005 metų laikotarpiu išaugo 11 proc. Nikotino pridedama papildomai, kad būtų sukeliama didesnė priklausomybė.

- JAV rūkančių moterų ir vyrų skaičius yra beveik vienodas.
- Net 20 proc. cigaretės sudėties sudaro paprasčiausias cukrus.
- Kai kurie žmonės rūko, nes tai jiems atrodo seksualu. Toks fetišas vadinamas kapnolagnija.
- Atlikus tyrimus išsiaiškinta, kad turtingi žmonės rūko rečiau nei neturtingi.
- 12 iš 13 žmonių, nusprendusių mesti rūkyti naujų metų naktį, neištveria nerūkę ir toliau rūko. Mesti rūkyti sunku ir be pagalbos tai padaryti tikrai nėra paprasta.

- Vienas nikotino lašas gali nužudyti net 3 arklius!
- Rūkymas gali būti depresijos ir slogios nuotaikos priežastimi.
- Rūkantys žmonės paprastai turi 10 kartų daugiau raukšlių!
- Pasaulyje per metus pagaminama net 6.3 trilijono cigarečių. Maždaug po 900 cigarečių kiekvienam pasaulio gyventojui.
- Cigarečių dūmuose randamas ir hidrogeno cianidas, kuris buvo naudojamas kaip mirties bausmės vykdymo priemonė nuteistiesiems.
- Net apie 50 proc. rūkorių, kuriuos ištiko infarktas, toliau rūko dar būdami ligoninėje, o dar didesnis skaičius – vos tik išėję iš ligoninės.

- Moterys labiau nei vyrai linkusios ne visiškai nutraukti rūkymą, bet surūkyti mažiau cigarečių.
- Tabakas užmuša 20 kartų daugiau žmonių nei žmogžudžiai.
- Beveik 50 proc. rūkančiųjų, kuriems jau buvo išoperuotas plaučių vėžys, vis dar rūko.
- Nuo 33 proc. iki 50 proc. žmonių, kurie pradeda eksperimentuoti su cigaretėmis, tampa nuolatiniais rūkoriais. Ir nuo 70 proc. iki 90 proc. nuolatinė rūkymą yra priklausomi būtent nuo nikotino.
- Įrodyta, kad rūkantiems žmonėms susirgti širdies liga pavojus išauga net 3 kartus.

- Įvertinę rūkymo sukeltas sveikatos problemas, patirtas išlaidas ir socialinę žalą, net 83 proc. apklaustų rūkalių tvirtina, kad niekada nebepradėtų rūkyti, jei galėtų atsukti laiką atgal.
- Tik kiek mažiau nei 20 proc. visų rūkalių gali išvardinti, kokias problemas jiems gali sukelti rūkymas.
- Rūkymas – žalingas. Kiekviena surūkyta cigaretė sutrumpina gyvenimą net 11 minučių!
- Rūkantieji 10 kartų dažniau serga plaučių vėžiu. Ypač ryte rūkalius vargina kosulys, skrepliavimas, lėtiniai kvėpavimo takų katarai.

- Moterims rūkymas sukelia menstruacinio ciklo sutrikimus, ankstina menopauzę. Tarp moterų, kurios negalėjo pastoti ilgiau nei vienerius metus, rūkančių 3.5 karto daugiau nei nerūkančių.
- Moksliniai tyrimai įrodė, kad rūkymas labai kenkia spermatogenezei ir vyrų potencijai
- Lietuvoje dėl rūkymo sukeltų ligų kasmet miršta apie 7 tūkstančius žmonių.
- 2020 m., jei nebus imtasi priemonių, cigaretės sukels 20 proc. visų regiono gyventojų mirčių.
- Tapdamas vyresnis žmogus per dieną surūko vis daugiau cigarečių.

- Rūkantis – tai tas žmogus, kuris per savo gyvenimą surūko ne mažiau kaip 100 cigarečių, rūko kasdien arba kas kelios dienos.
- Tabako dūmams ypač jautrūs vaikai, kurių tėvai rūko. Šie vaikai 1,5 karto dažniau serga astma, kvėpavimo takų infekcinėmis ligomis, dažniau lankosi poliklinikoje ir dėl kitų ligų.
- Ar žinojote, kad rūko net 1 iš 5 besilaukiančių moterų?
- Cigaretėse yra cheminių medžiagų, kurių dalį taip pat galima rasti automobilio išmetamosiose dujose.
- Ar žinojote, kad JAV jau yra per 750 aukštųjų mokyklų, kurių teritorijose neleidžiama rūkyti?

- Pasaulyje kasdien rūkyti pradeda apie 1 tūkst. nepilnamečių.
- Rūko ketvirtis vidurinių mokyklų mokinių, 80 proc. jų neatsikrato žalingo įpročio ir užaugę.
- Jeigu triušio ausį įtrinsime tabako dervomis, tai po kelių kartų gyvūnui atsiras piktybinis navikas.
- Kiekvienais metais apie 40 proc. rūkančiųjų bando mesti rūkyti, bet dėl priklausomybės nuo nikotino tik 3 proc. pavyksta išlikti laisviems ir po šešių mėnesių.
- Pakėlus mokesčius tabako gaminiams šalyse, kuriose gyventojų pajamos mažos ar vidutinės, tabako vartojimas paprastai sumažėja apie 10 proc.

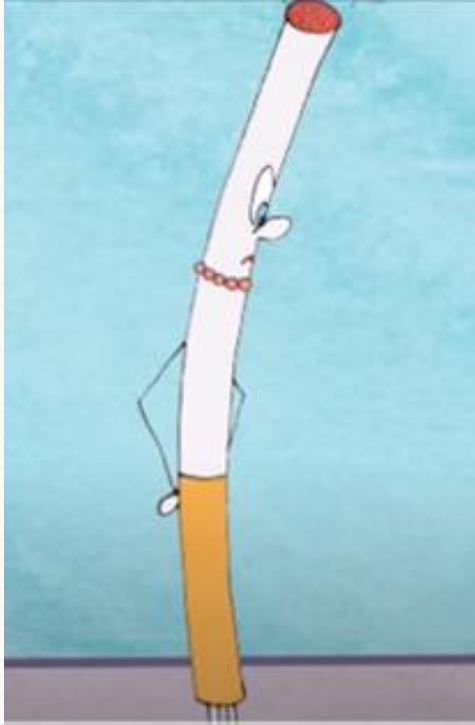
- Pastojusioms moterims rūkymas iki 25 proc. padidina persileidimo ir iki 2,5 karto negimdinio nėštumo riziką.
- Vaisingumo ekspertai teigia, kad pasyvaus rūkymo poveikis vaisingumui beveik toks pat lyg moteris rūkytų pati.
- Rūkymas gali būti staigios kūdikių mirties sindromo priežastis.
- Tyrimai rodo, kad rūkančių moterų šansai pastoti padidėja praėjus vos 2 mėn. po metimo rūkyti.
- Dažniausiai pagalbos į specialistus kreipiasi jauno, darbingo amžiaus moterys, kurios kasdien labai daug rūko – nuo 1 iki 2 pakelių cigarečių.

- Tyrimais įrodyta, kad ilgainiui nikotinas blokuoja smegenų ląsteles ir sumažina galimybę patirti malonumo jausmą.
- Tyrimais įrodyta, kad niekada nebandę rūkyti ar šį įprotį metę jaučiasi mažiau prislėgti, ramesni ir patiria mažiau streso.
- Cigarete slopindami alkio jausmą didinate gastrito ir dvylikapirštės žarnos opos atsiradimo riziką.
- Jei rūkote ir sportuojate, nuolat jausite išsekimą užsiimdami fizine veikla ir po jos.
- Rūkymas paauglystėje stabdo plaučių formavimąsi. Tu augi, o tavo plaučiai – ne.

- Mergaičių kvėpavimo organai formuojasi iki 18 metų ir jei jos pradeda rūkyti anksti, plaučiai tinkamai nesusiformuos. Berniukams yra dar blogiau, nes jų plaučiai formuojasi iki 24 metų ir pradėjus rūkyti jauname amžiuje pasekmės bus visada.
- Ilgą laiką rūkantys mano, kad sveikata jau pažeista visam laikui, todėl mesti rūkyti nėra prasmės. Tačiau tai netiesa. Vos metus rūkyti organizmas iškart pradės save gydyti nepriklausomai nuo amžiaus.

- Elektroninių cigarečių garuose, patenkančiuose į aplinką, aptinkama nikotino, sunkiųjų metalų dalelių ir kitų kenksmingų medžiagų, galinčių pakenkti plaučiams.
- Lietuvos Respublikoje draudžiama elektronines cigaretes rūkyti uždaroje patalpose, kuriose nerūkantieji gali būti priversti kvėpuoti dūmais užterštu oru.





<https://www.youtube.com/watch?v=kzACq98yJ-Q>



Kažkada

ir aš rūkiau :(

MESK

Kol gyvas :)

@ltvirtove.lt