

Širdies ir kraujagyslių ligos nusineša daugiausia gyvybių, daug ligonių lieka neįgalūs. Šių ligų našta galima sumažinti pakeitus gyvenimo įpročius. Vienas iš pagrindinių veiksnių, įtakančių širdies ir kraujagyslių ligas yra rūkymas. [1]

Tikriausiai jau nebereikia kartoti, kad rūkymas yra žalingas tavo 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. [2]

Tačiau tabako dūmai kenkia ne tik pačiam rūkančiajam, tačiau pasklidę aplinkoje įtakoja kitų asmenų sveikatą. Tabako dūmai aplinkoje kasmet nusineša maždaug 600 tūkst. žmonių gyvybių, o beveik trečdalį šių aukų sudaro vaikai, teigia Didžiojoje Britanijoje leidžiamas medicinos žurnalas "The Lancet". Kitaip nei "gyvenimo būdo" sukeliama ligų aukos, kurių sveikatą labiausiai lemia jų asmeninis pasirinkimas, kenčiantys nuo pasyvaus rūkymo sumoka didžiausią kainą už kitų žmonių, dažniausiai šeimos narių, žalingus įpročius. [1]

RŪKymo ŽALA Sveikatai: SMEGENYS

Nikotinas yra svarbiausia tabako dūmų veiklioji medžiaga, sąlygojanti priklausomybės atsiradimą. Užsirūkius nikotinas pasiekia smegenis greičiau nei per 10 sekundžių. Iš pradžių jis stimuliuoja centrinę nervų sistemą, o vėliau ją slopina, todėl keičiasi savijauta ir elgsena, t.y. svyruoja nuotaika, sumažėja įtampa, padidėja darbingumas.

Rūkant siekiama išlaikyti pastovią nikotino koncentraciją ir išvengti simptomų, susijusių su nerūkymu: nervingumo, priešiško, nerimo, prislėgtos nuotaikos, sulėtėjusio širdies susitraukimų dažnio, padidėjusio apetito.



AKYS IR REGA

Rūkant didėja rizika susirgti katarakta – taip vadinamas akies lęšiuko sudrumstėjimas, sukeliantis regos sutrikimus ar net apakimą.

Rūkantiems dažniau diagnozuojama ir amžinė geltonosios dėmės degeneracija – nepagydoma regėjimą atimanti šviesai jautriausios tinklainės dalies liga.



Sveika akis



Akis pažeista kataraktos

DANTYS

Nuo rūkymo išsausėja burnos gleivinė. O tai reiškia, kad burnoje seilės nesikaupia taip, kaip turėtų, jos nepadeda išvalyti nešvarumų ir pašalinti bakterijų. Todėl rūkančiuosius žmones dažniau kankina įvairios burnos infekcijos ir jų dantys lengviau pasiduoda ėduoniui. Dažniausia liga, su kuria susiduria rūkantys žmonės – periodontitas. Tai liga, kurios metu uždegimas pažeidžia dantį supančius audinius: dantenas, periodonto raištį, cementą, alveolės kaulą. Viso pasaulio odontologai sutinka, jog šios ligos sudėtingumas netgi priklauso nuo to, kiek cigarečių per dieną surūko žmogus.



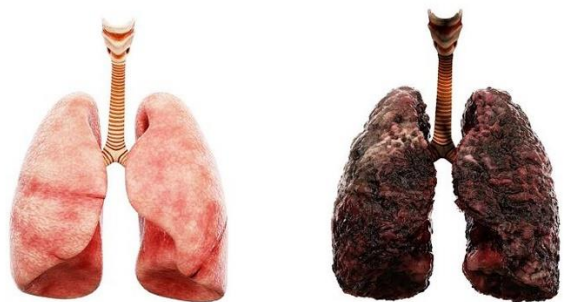
ŠIRDIS IR KRAUJOTAKOS SISTEMA

Nikotinas didina širdies susitraukimų dažnį, sutraukia kraujagysles, didina arterinį kraujospūdį, skatina cholesterolio kaupimąsi kraujagyslių sienelėse, didina trombocitų agregaciją (sulipimą), todėl rūkaliams greičiau vystosi aterosklerozė. Rūkančiųjų tikimybė mirti nuo širdies ir kraujagyslių ligų yra 1,6 karto didesnė nei nerūkančiųjų. Rūkymas yra vienas pagrindinių išeminės širdies ligos rizikos veiksnių. Rūkymas didina ir insulto (smegenų infarkto) riziką.

PLAUČIAI IR KVĖPAVIMO SISTEMA

75 proc. visų kvėpavimo sistemos ligų siejama su rūkymu.

- Nustatyta, kad rūkymas sukelia plaučių vėžį. Lėtinis bronchitas taip pat yra neišvengiama ilgalaikio reguliaraus rūkymo pasekmė. Rūkantieji dažniau serga plaučių uždegimu ir kitomis ūmiomis kvėpavimo sistemos ligomis.
- Rūkymas didina galimybę susirgti tuberkulioze, gripu, peršalimo ligomis.
- Rūkaliams dažniau paūmėja astma, ji sunkiau kontroliuojama.
- Kosulys, skrepliavimas, dusulys yra nuolat rūkalius varginantys simptomai.

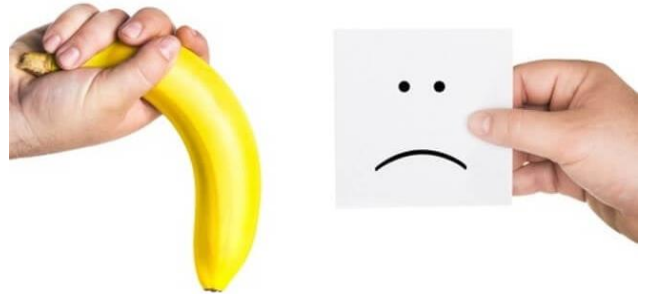


REPRODUKCIINĖ SISTEMA

Dėl rūkymo sumažėja moterų ir vyrų vaisingumas.

- Vyrams galima impotencija, spermos pakitimai.

- Rūkančioms moterims dažniau pasireiškia skausmingos ar nereguliarios menstruacijos, vidutiniškai dvejis metais anksčiau nei nerūkančioms gali pasireikšti menopauzė.
- Rūkančios moterys menopauzės metu dažniau nei nerūkančios patiria nemalonius simptomus: karščio pylimus, padidėjusį prakaitavimą, miego sutrikimus.
- Rūkymas didina neplanuoto pastojimo riziką vartojant peroralinius kontraceptikus.



ODA

Rūkantiems anksti pradeda senti oda – pablogėja kraujotaka, oda netenka baltymų ir vitamino A, todėl ilgainiui praranda elastingumą, ima sausėti ir raukšlėti.

Ypač sausa ir susiraukšlėjusi oda tampa aplink akis ir lūpas. [2]



ELEKTRONINIŲ CIGAREČIŲ ŽALA SVEIKATAI:

Apie tikslų elektroninių cigarečių poveikį sveikatai dar mažai žinoma. Kodėl? Nemažai atliekamų tyrimų finansuojama išorinių partnerių, t. y. daugelį straipsnių, kuriuose teigiama, kad el. cigaretės nėra žalingos, rėmė cigarečių industrijos atstovai. **Kituose moksliniuose straipsniuose, kuriuose nėra deklaruotų pašalinių interesų, teigiama, kad el. cigaretės yra žalingos.**

Nikotinas ir kitos toksinės medžiagos, esančios elektroninių cigarečių skystyje, dėl savo kancerogeninio, kvėpavimo sistemą žalojančio poveikio, gali padaryti negrįžtamą žalą vaikų ir jaunimo sveikatai. Lietuvoje bei užsienyje atlikti tyrimai rodo, kad visuomenė yra nepakankamai informuota apie elektroninių cigarečių toksiškumą, riziką ir žalą vaikų bei jaunimo sveikatai.

Elektroninė cigaretė yra prietaisas, susidedantis iš 3 dalių: skysčiu užpildytos kasetės, kaitiklio bei baterijos. Nuspaudus mygtuką, įjungiamas kaitiklis, kuris šildo skystį, o šiam tapus garais, jie įtraukiami į plaučius. Elektroninės cigaretės būna vienkartinės (keičiamos vienkartinės kapsulės) arba daugkartinės (naudojamos pildyklės). Daugelyje parduodamų el. skysčių yra nikotino ir aromatinių medžiagų, taip vienu metu patenkinant fizinį nikotino poreikį bei teigiamai stimuliuojant dėl malonaus kvapo (daugelis e. skysčių neturi stipraus ir dažnai nemalonaus tabako cigarečių kvapo).

47 proc. el. cigarečių vartotojų naudoja vaisių skonio e. cigarečių skysčius.

Mokslininkai teigia, kad e. cigaretės taip populiarėja tarp jaunimo dėl didelio skonių (kvapų) pasirinkimo. Taip pat, vartotojus traukia didelė el. cigarečių struktūrinių komponentų (korpuso, kaitinimo galvučių, kandiklių, kaitiklių) įvairovė, leidžianti susikurti individualų įrenginį.

Esant dabartiniam rūkymo paplitimui, manoma, kad 5,6 mln. JAV gyventojų, jaunesnių nei 18 metų, per anksti mirs nuo rūkymo sukeltų ligų.

Elektroninių cigarečių poveikis vaikų sveikatai nėra pakankamai ištirtas, tačiau mokslininkai susirūpinę dėl nikotino poveikio jaunimo bei vaikų sveikatai.

- **NIKOTINO POVEIKIS.** Patyrę elektroninių cigarečių vartotojai dažniausiai įtraukia garus giliau, o prietaisą naudoja kur kas intensyviau, nei pradedantieji, todėl jų kraujyje nikotino kiekis yra didesnis ir beveik prilygsta susidarančiam rūkant įprastines cigaretes. Tyrimai rodo, kad augančiam organizmui nikotinas ir koncerogeninės medžiagos daro negrįžtamą žalą – žalingas poveikis smegenims, įskaitant pažintinius gebėjimus, bei raidą. Nedidelė dozė nikotino vaikui yra toksiška, tad gali sukelti pykinimą, vėmimą, viduriavimą, seilėtekį ar traukulius.

- **GARŲ POVEIKIS.** El. cigarečių garai skiriasi nuo įprastinių cigarečių dūmų, nes juose nėra dervų. Tyrimuose nustatyta, kad elektroninių cigarečių aerozolyje yra ne tik nikotino, bet ir kitų potencialiai toksiškų junginių (karbonilų, metalų, kietųjų dalelių) bei didelis propilenglikolio ir glicerolio kiekis, kurie yra pagrindinės el.skysčio sudedamosios dalys.

- ✓ Propilenglikolis gali sukelti viršutinių ir apatinių kvėpavimo takų infekciją, pneumoniją ir suaktyvinti bronchitą.

- ✓ Kaistant gliceroliui, gali susidaryti toksinas akroleinas, dirginantis kvėpavimo takus, sukeliantis sausą kosulį, dusulį, galvos svaigimą, pykinimą.

Elektroninių cigarečių poveikis plaučių ląstelėms yra toks pats žalingas, kaip ir tradicinių cigarečių rūkymas

Daugelio toksinių medžiagų kiekiai aerozoliuose yra iki 22 kartų ar daugiau didesni, nei tradicinėse cigaretėse (TC – tradicinės cigaretės, EC – elektroninės cigaretės).

Elektroninių cigarečių vartojimo rizika žmonių, o ypač vaikų ir jaunimo sveikatai, kelia nerimą, nes vis dar nėra aiškios ilgalaikio elektroninių cigarečių vartojimo pasekmės. Bet trumpalaikio jų rūkymo poveikio tyrimų rezultatai jau įspėja apie galimas grėsmes. Svarbu suprasti, kad elektroninių cigarečių sudėtyje esantis nikotinas sukelia priklausomybę. Taip pat vartojant elektronines cigaretes išlieka nikotino perdozavimo rizika, nes dažnai jos vartojamos netinkamai.

Neverta rinktis iš dviejų blogybių – tradicinės ar elektroninės cigaretės. Vienintelis asmens sveikatai naudingas pasirinkimas yra iš viso nerūkyti. [3]

KAIP MESTI RŪKYTI?

Priklausomybė nuo nikotino yra lėtinė liga su pasikartojančiais atkryčiais, tad ir metimas rūkyti yra ne vienkartinis veiksmas ar įvykis, bet ilgas procesas, galintis trukti mėnesius ar metus.

Yra daug priemonių, kurias rūkaliai gali panaudoti, siekdami sėkmingai mesti rūkyti. Geriausia patirtis rodo, kad tie, kurie pasiryžimą mesti rūkyti paremia specialių vaistinių preparatų vartojimu ir tam tikra elgsena, keturis kartus sėkmingiau meta rūkyti nei tie, kurie sprendimo neberūkyti neparemia jokiais priemonėmis. Medikamentinei paramai mesti rūkyti dažniausiai panaudojamos efektyvios priemonės, kaip pakaitinė nikotino terapija (PNT), bupropionas, vareniklinas ir citizinas.

Pakaitinė nikotino terapija (PNT) – nikotino produktų, skirtų tiekti nikotiną organizmui nerūkant tabako, panaudojimas. Yra kelios šių produktų formos, kaip 16, 24 valandų veikimo transderminiai nikotino pleistrai, 2 ar 4 mg nikotino kramtomoji guma, 1, 1,5, 2 ar 4 mg nikotino pastilės, 2 mg tabletės dėti po liežuviu, purškalas į nosį ar burną. Galimybės jų įsigyti Europos šalyse įvairios, paprastai jos parduodamos be recepto, bet kai kur gali būti prieinamos tik turint receptą.

Bupropionas yra antidepresantas, jo veiksmingumas padedant mesti rūkyti buvo pastebėtas atsitiktinai. Vartojamas po 300 mg per dieną 7–8 savaites, pradedamas vartoti 1 savaitę prieš numatytą mesti rūkyti dieną.

Citizinas – pradedamas vartoti savaitę prieš metant rūkyti, visas gydymo kursas trunka 4 savaites, laipsniškai pagal schemą mažinama vaistų dozė.

Parama metant rūkyti apima, pavyzdžiui, ir praktinę paramą, kaip susidoroti su stresu, įveikti potraukį žalingiems įpročiams, kaip naudotis pakaitine nikotino terapija, kaip susidoroti su troškimu

rūkyti ir metimo rūkyti simptomais. Ši pagalba gali būti teikiama žodžiu arba telefonu, per mobiliojo telefono tekstinę sistemą, internetu. Ją gali teikti vaistininkai, šeimos gydytojai ar kiti sveikatos specialistai. Dar vienas žingsnis, padedantis visiškai nerūkyti ir išverti rūkymo abstinenciją, yra pasiekti, kad namuose visiškai niekas neberūkytų. Namų, kuriuose nerūkoma, privalumai:

- Nerūkantys suaugusieji ir vaikai nėra veikiami pasyvaus rūkymo. Tai ypač svarbu labiau pažeidžiamos sveikatos asmenims, pavyzdžiui, sergantiems bronchine astma vaikams ir suaugusiems ar sergantiems lėtinėmis širdies bei plaučių ligomis suaugusiems.

- Paaugliai, kurių tėvai nerūkė, pradėję gyventi namuose, kur leidžiama rūkyti, labiau tikėtina, kad pradės rūkyti, nei tie paaugliai, kurie ir toliau gyvena namuose, kuriuose nerūkoma.

- Rūkaliai, gyvendami namuose, kuriuose nerūkoma, per dieną surūko mažiau cigarečių.

- Namai, kuriuose nerūkoma, silpnesnės valios žmonėms padeda ilgiau išlikti abstinencijai.

- Namai, kuriuose nerūkoma, siunčia aiškia žinią kitiems, kad rūkymas yra nepriimtinas. [4]

Sėkmingą metimą rūkyti apsunkina:

- stipriai išreikšta priklausomybė nikotinui (stiprūs abstinencijos reiškiniai anksčiau buvusių bandymų mesti rūkyti metu; per parą surūkai 20 cigarečių ar daugiau; pirmą cigaretę ryte surūkai per 30 min. nuo pabudimo)

- aukštas patiriamas streso lygis

- alkoholio vartojimo įpročiai (metant rūkyti patariama bent mėnesį susilaikyti nuo alkoholinių gėrimų vartojimo)

- psichikos sutrikimai (buvusi ar esama depresija, šizofrenija, priklausomybė kitoms psichoaktyviosioms medžiagoms)

- baimė priaugti svorio (svarbu sveikai maitintis ir didinti fizinį aktyvumą)

Sąlygos, turinčios įtakos metimo rūkyti sėkmei:

- noras mesti rūkyti: norinčiam mesti rūkyti gali padėti visi būdai, nenorinčiam – joks

- aiškūs metimo motyvai:

- sveikatos pagerinimas ar išsaugojimas (nerūkantys mažiau serga ir gyvena ilgiau)

- pinigų taupymas

- geras pavyzdys kitiems

- estetinis (dingsta nemalonas kvapas iš burnos, patalpose; nebegelsta dantys; pagražėja oda)

- ekologinis (sumažėja aplinkos ir patalpų oro tarša)

- psichologinis (valios ugdymas, savivertės pagerinimas)

- žinojimas, kaip palengvinti abstinenciją (užimtumas, fizinis aktyvumas, ko nors čiulpimas ar kramtymas, vandens gėrimas, relaksacija ir kt.)

- aplinkinių parama (lengviau mesti kartu su artimu žmogumi, draugu, bendradarbiu; paprašius aplinkinių, kad būtų kantrūs, suprastų kaip tau sunku, nerūkytų tavo akivaizdoje). [2]

ŠALTINIAI:

[1] <https://ntakd.lrv.lt/lt/tabako-sudedamuju-daliu-poveikis-organizmui>

[2] <https://nerukysiu.lt/rukymo-zala-sveikatai/>

[3] <https://siauliurvsb.lt/2020/11/17/elektroniniu-cigareciu-zala-vaiku-sveikatai/>

[4] <https://www.nvi.lt/tabako-rukymas/>

Informaciją parengė Kretingos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistė Jurgita Labutytė