

Gegužės 31 – oji – Pasaulinė diena be tabako

1987 m. Pasaulio sveikatos organizacija (toliau – PSO) gegužės 31 –ąją paskelbė Pasauline diena be tabako. Ši diena skirta paskatinti rūkančiuosius atsisakyti šio žalingo įpročio bei supažindinti visuomenę su rūkymo keliamo žala sveikatai.

Nors informacija apie rūkymo žalą organizmui nėra nei įslaptinta, nei sunkiai prieinama, žmonės vis dėlto nesiliauja rūkyti. Rūkymas išlieka viena svarbiausių ligų ir mirties priežasčių. Gali maitintis vaisiais bei daržovėmis ir kasdien sportuoti, bet nebūsi sveikas, jei nesiliausi rūkyti.

Kodėl reiktų mesti rūkyti?

Daugelis žino, kad rūkymas sukelia plaučių vėžį, tačiau jis gali būti ir kitų ligų priežastimi.

Cigaretėse yra daugiau nei 4000 cheminių medžiagų, iš kurių ne mažiau 400 yra nuodingos.

Labiausiai kenkia:

- ✓ dervos – tai kancerogenai, sukiantys vėžį;
- ✓ nikotinas – sukelia pripratimą ir didina cholesterolio kiekį kraujyje;
- ✓ anglies monoksidas (smalkės) – mažina kraujyje deguonies kiekį;
- ✓ dujų komponentai – tam tikrose stadijose sukelia lėtinę obstrukcinę plaučių ligą (LOPL).

Kitokia rūkymo daroma žala organizmui

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.

AKYS IR REGA

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

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

DANTYS

Nuo rūkymo išsauseja 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 pasiduoja ėduoniui.

Dažniausia liga, su kuria susiduria rūkantys žmonės – periodontitas. Tai liga, kurios metu uždegimas pažeidžia dantį supančius audinius: dantenas, periodonto raištį, cementą, alveolės kaulą.

ŠIRDIS IR KRAUJOTAKOS SISTEMA

Nikotinas didina širdies susitraukimų dažnį, sutraukia kraujagysles, didina arterinę kraujospūdį, skatina cholesterolio kaupimąsi kraujagyslių sienelėse, didina trombocitų agregaciją (sulipimą), todėl rūkaliams greičiau vystosi aterosklerozė. 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.

REPRODUKČINĖ SISTEMA

Dėl rūkymo sumažėja moterų ir vyrų vaisingumas.

Vyrams galima impotencija, spermų pakitimai.

Rūkančioms moterims dažniau pasireiškia skausmingos ar nereguliarios menstruacijos, vidutiniškai dvejais 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 ilgai praranda elastingumą, ima sausėti ir raukšlėti.

Ypač sausa ir susiraukšlėjusi oda tampa aplink akis ir lūpas.

Nėra nežalingo rūkymo būdo, todėl net ir pakeitęs įprastas tabako cigaretes cigaru, pypke, kaljanu ar elektronine cigarete, neišvengsi su rūkymu susijusios rizikos sveikatai.

Informacija parengta remiantis:

<http://ntakd.lrv.lt/lt/naujienos/paskelbta-2020-m-pasaulines-dienos-be-tabako-tema-ir-tikslai>

<https://www.prevencija.lt/rukymo-zala-zmogaus-organizmui/>

<http://nerukysiu.lt/rukymo-zala-sveikatai/>