

PASYVUS RŪKYMAS

Parengė: sveikatos specialistė
Virginija Mockutė



Pasaulis atkreipė dėmesį į rūkymo problemą



- Visame pasaulyje gegužės 31-ąją yra minima

Pasaulinė diena be tabako, dar vadinama

Pasauline nerūkymo diena .

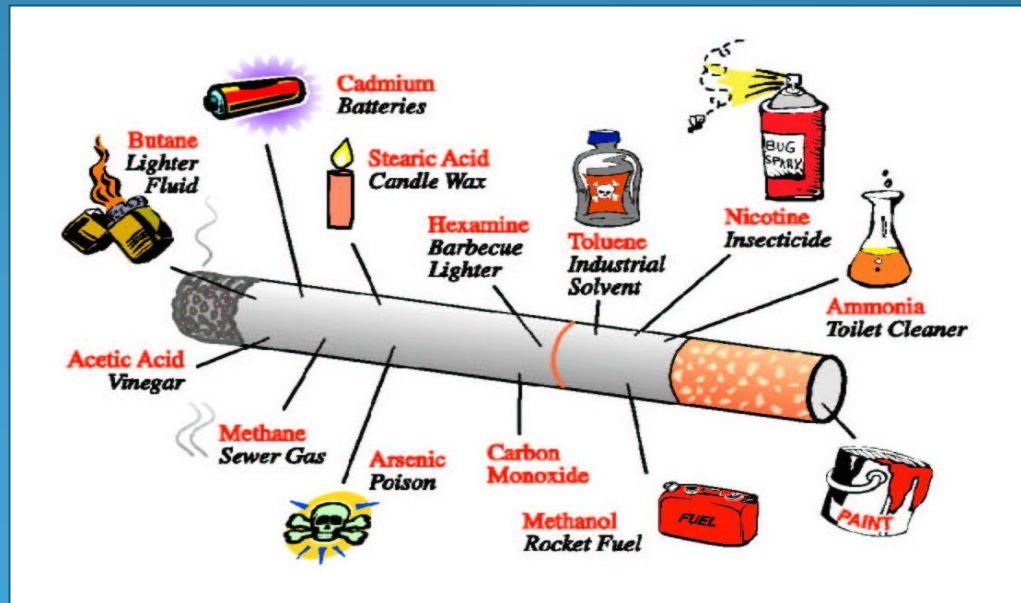
- Rūkymo sukeltos mirtys plinta kaip epidemija, tačiau gali būti išvengtos atsisakius šio žalingo įpročio. PSO nariai, siekdami į tai atkreipti pasaulio dėmesį, 1987 m. paskelbė gegužės 31 d. Pasauline diena be tabako.
- Tą dieną visi rūkantieji skatinami bent vieną dieną atsisakyti tabako gaminių ir nerūkyti.
- Nuo to laiko stengiamasi įvairiais būdais supažindinti visuomenę su rūkymo žala ir pasauline tabako epidemija.

- Rūkymas tampa vis aktualesne visuomenės sveikatos problema. Tačiau ar dažnai susimąstome, kokį poveikį cigaretėse esantis nikotinas, dervos ir kitos medžiagos sukelia organizmui?
- Neretai rūkymas yra mirties priežastimi tapusios ligos atsiradimo faktorius.
- Pasaulinės Sveikatos Organizacijos duomenimis pagrindinės mirties priežastys dėl rūkymo yra: koronarinė širdies liga, insultas, vėžys ir LOPL.

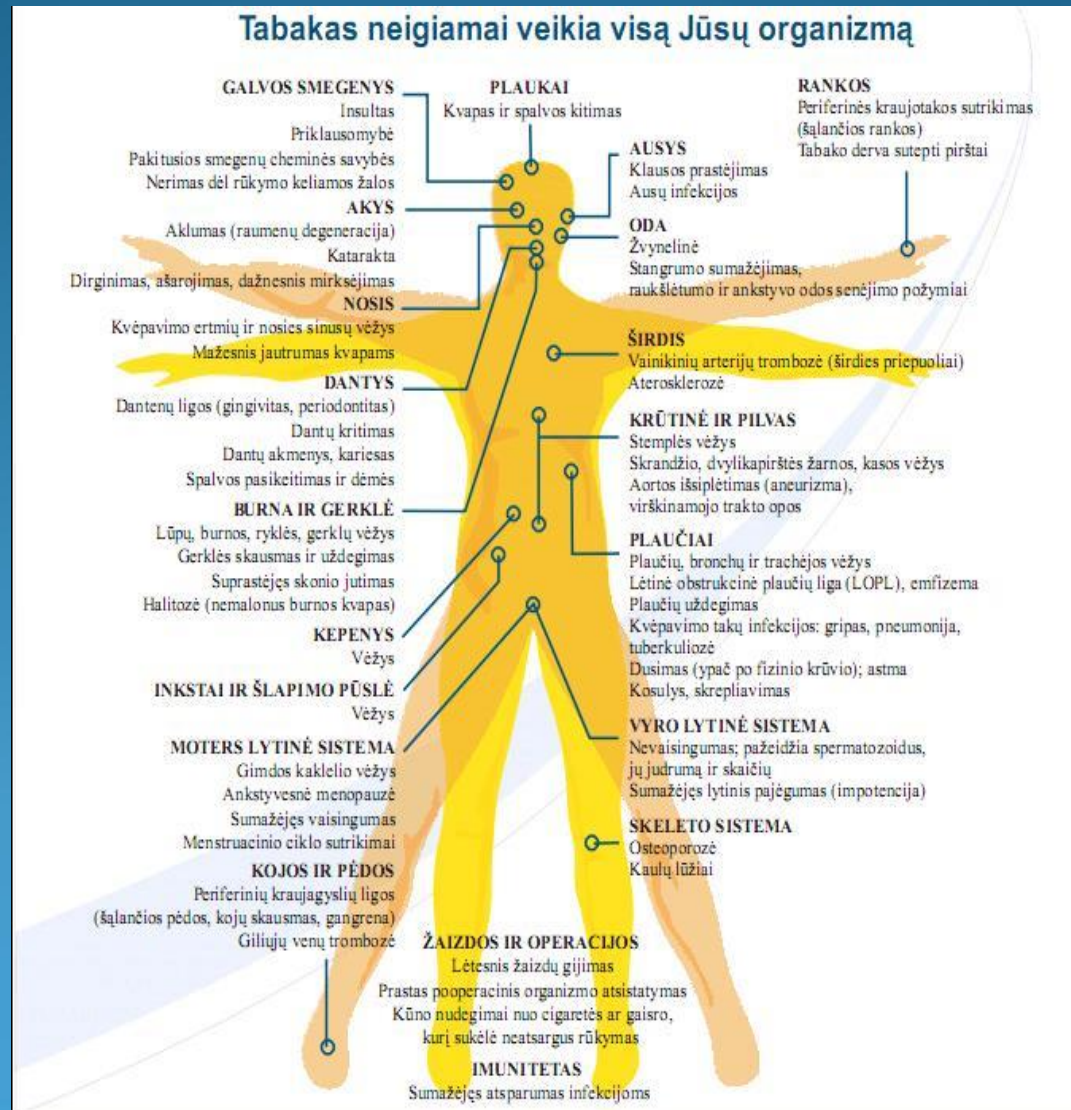
- Kasmet dėl rūkymo miršta daugiau kaip 5 mln. pasaulio gyventojų.
- Prognozuojama, kad šis skaičius 2030 m. pareikalaus 10 mln. gyvybių.
- Remiantis statistikos duomenimis paskaičiuota, kad dabar Žemėje kas 6 sekundes miršta žmogus, kurio mirties priežastis – rūkymo sukelta liga.

Cigaretės sudėtis

- Tabako dūmuose yra apie 4000 įvairių cheminių medžiagų, iš kurių apie 250 laikoma realiai kenksmingomis sveikatai, o 50 yra patvirtinti A grupės kancerogenais - šios medžiagos sukelia vėžį.



Rūkymo poveikis žmogaus organizmui



Rūkymas kenkia visiems – net ir nerūkantiems žmonėms, esantiems rūkančiųjų aplinkoje



Pasyvus rūkymas

- Pasyvus rūkymas – tai reiškinys, kuomet rūkančio žmogaus iškvėptus cigarečių dūmus įkvepia kitas žmogus.
- Iškvėptuose dūmuose taip pat yra kancerogenų ir kitų toksinių medžiagų, todėl pasyvus rūkymas taip pat kelia pavojų sveikatai.
- Kaip ir “įprastas” rūkymas, taip ir pasyvus rūkymas sukelia rimtas sveikatos problemas.

- Viena valanda praleista prirūkytoje patalpoje prilygsta vienai surūkytai cigaretei.
- Nuolat būnant prirūkytoje aplinkoje gali išsivystyti įvairios širdies – kraujagyslių sistemos bei kvėpavimo takų ligos, tame tarpe ir koronarinė širdies liga, LOPL bei plaučių vėžys.
- Dažniausiai su pasyviu rūkymu susiduriame mums artimoje aplinkoje – darbe, namuose ar būnant pasilinksminimo vietose su draugais.

- Pagal LR Tabako kontrolės įstatymą 2007 m. sausio 1 d. įsigaliojo draudimas rūkyti restoranuose, kavinėse, baruose, kitose viešojo maitinimo įstaigose, klubuose, diskotekose.
- Darbe dažniausiai yra įrengtos specialiai rūkymui skirtos patalpos – tokiu būdu nerūkantieji yra apsaugomi nuo kenksmingo tabako dūmų poveikio.
- O kas mus saugo **namuose**?

- Namų aplinkos negina jokie įstatymai. Namie mes esame patys sau šeimininkai, ir tik nuo mūsų pačių priklauso kokioje aplinkoje gyvensime mes patys ir mums artimi žmonės, vaikai.



- Nustatyta, kad kasmet dėl pasyvaus rūkymo numiršta 600 000 žmonių.
- Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, trečdalis pasyvaus rūkymo aukų yra **vaikai**, kuriems pakenkė rūkantys namiškiai.
- Paskaičiuota, kad maždaug 40 proc. vaikų vienas iš tėvų yra rūkantis, todėl pasyvus rūkymas yra itin opi problema mažųjų atžvilgiu.

i LOVE my smoke-free childhood



world cancer day

4 February 2008

♥ Protect our children from second-hand smoke. ♥ Give them a smoke-free start because

"Today's children are tomorrow's world."

visit www.worldcancercampaign.org



**Gegužės 31 d.
Pasaulinė
diena
be tabako**



2011 m. skirta
Tabako kontrolės
pagrindų
konvencijai

**AČIŪ,
KAD
NERŪKOTE!**

Rūkančių tėvų
vaikams gali sunkiau
sektis mokytis ir tai ne tik
vaiko kaltė. To priežastis
gali būti rūkymas
nėštumo metu
ir po gimdymo.

**LAIKYKIME GĖLĘ
VIETOJ CIGARETĖS**

ir pasirūpinkime, kad nerūkantieji
nesusidurtų su pasyviu
rūkymu!

Akcijos mėnesis:
www.Nerukysiu.lt

Kauno jaunimo narkologijos
Valskybinių psichikos sveikatos centras,
Vilniomenės sveikatos būrai

Šiurpi statistika: pasyvus rūkymas kasmet nusineša 600 tūkstančių gyvybių
Kai rūkančiam žmogui reikia nikotino dozės, jis užsiriško. Visa ji supanti aplinka neišvengiamai
prisipildo tabako dūmų, kurie teršia nerūkančiųjų orą. Tyrimais patvirtinta, kad ikvėpti tabako dūmai
yra kenksmingi aplinkiniams ir prazudo apie 600 tūkst. žmonių per metus. Pasaulio sveikatos
organizacijos duomenimis, trečdalis pasyvaus rūkymo aukų yra vaikai, kuriems pakenkė rūkantys
namaiškiai. Pasirūpinkime, kad visi nerūkantieji, ypačingai vaikai, nesusidurtų su pasyviu rūkymu!

Ačiū jums, kad neteršiate oro, kuriuo kvėpuojame. AČIŪ, KAD NERŪKOTE!

Akcijos organizatoriai:
Kauno jaunimo narkologijos pagalbos centras,
Vilniomenės sveikatos būrai

Dėkojame už dėmesį