

ANYKŠČIŲ RAJONO PSIHIKOS SVEIKATOS CENTRAS:

- nori atkreipti visuomenės dėmesį į rūkymo problemą;
- nori suteikti informaciją apie rūkymo žalą žmogaus sveikatai;
- nori skatinti rūkančiuosius atsisakyti šio žalingo įpročio.

Pagalbos ir informacijos ieškokite

V. Kudirkos g-vė 3, Anykščiai
Tel. 8 381 51 081, 56 703, 56 704
El. paštas apsc@res.lt

Mes norime Jums padėti mesti rūkyti! Papildomos informacijos ieškokite:

www.mesk.lt

Rūkymas, rūkymo kaina, rūkymo metimo būdai, gydytojo patarimai, konsultacijos internetu (lt.)

www.nicorette.lt

Apie „Nicorette“, priklausomybės nuo nikotino testas, rūkymas (lt.)

www.israel.ru/murena/smoking.html

„Kaip aš mečiau rūkyti!!!“ (ru.)

www.vpsc.lt

Pagal LR Tabako kontrolės įstatymą, draudžiama rūkyti (ir vartoti kitus tabako gaminius):

1. Švietimo įstaigose, sveikatos priežiūros įstaigose, interneto kavinėse, patalpose, kur vyksta sporto renginiai;
2. Darbo vietose, esančiose uždaroje patalpose (tačiau leidžiama įrengti specialias patalpas rūkymui);
3. Bendro naudojimo patalpose, kuriose nerūkantieji gali būti priversti kvėpuoti tabako dūmais;
4. Viešajame transporte (išskyrus tolimojo susisiekimo traukinius ir orlaivius su įrengtomis specialiomis vietomis).

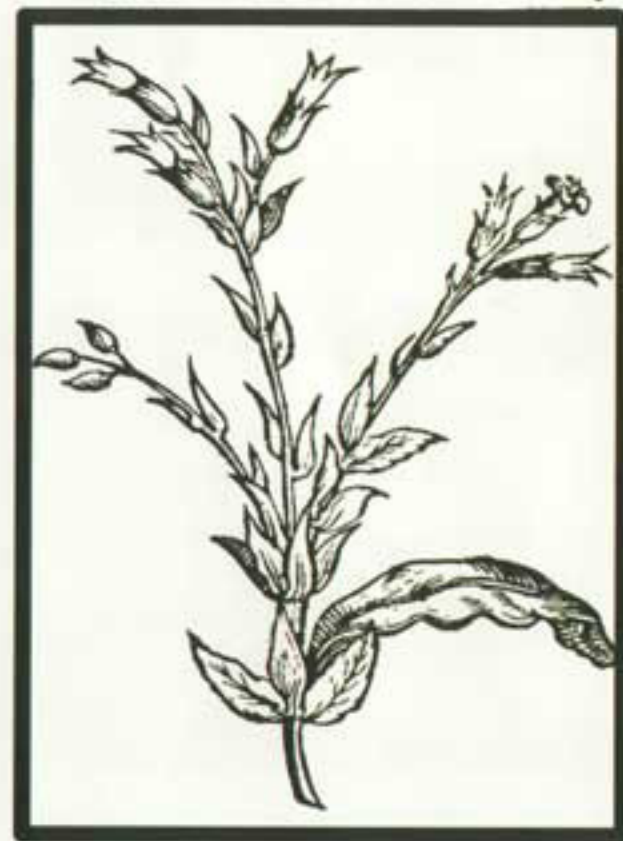
Nuo 2007 m. sausio 1 d. įsigalioja draudimas rūkyti restoranuose, kavinėse, baruose, kitose viešojo maitinimo įstaigose, klubuose, diskotekose, išskyrus specialiai įrengtus cigarų ar pypkių klubus. Tokių klubų steigimo tvarką pavesta nustatyti Vyriausybei.

Lietuvoje draudžiama tabako gaminius parduoti nepilnamečiams iki 18 metų.

Pagal ES teisės reikalavimus tabako gaminiai ženklinami įspėjimais apie jų žalą sveikatai.

ANYKŠČIŲ RAJONO PSIHIKOS SVEIKATOS CENTRAS

EL TABACO. 3



Išmokite pasakyti „Ne!“
kiekvienam, kas pasiūlys
Jums cigaretę!

2006, Anykščiai

Daugelis rūkorių nemeta rūkyti galvodami, kad po ilgo rūkymo pakenkimai sveikatai negrįžtami ir mesti rūkyti nebėra prasmės.

Tai netiesa!

Rūkymo žala kaupiasi, bet kuo anksčiau yra metama rūkyti, tuo aiškesnė nauda sveikatai.

Mesti rūkyti yra naudinga!

- mažesnė rizika susirgti tabako sukeltomis ligomis;
- sveikesni vaikai;
- ilgesnis gyvenimas;
- sutaupoma pinigų kitoms pramogoms;
- mažesnė gaisrų tikimybė.

Ar žinote, kad...

- 1 per dieną surūkyta cigaretė sutrumpina rūkančiojo gyvenimą 11-a minučių.
- 1 per dieną surūkytas cigarečių pakelis sutrumpina gyvenimą 1330 valandų arba 56 dienomis.
- Metęs rūkyti darbingo amžiaus žmogus sutaupo vidutiniškai 20 gyvenimo metų.

Mesti rūkyti niekada nevēlu!

Yra pastebėta, kad metus rūkyti rizika sveikatai pradeda mažėti tuoj pat:

- po 20 val. iš organizmo visiškai pašalinamas anglies monoksidas (CO);
- per tris dienas, pradėjus atsilaaiduoti bronchams, palengvēja kvėpavimas;
- per tris mėnesius susireguliuoja kraujotaka (širdies dažnis, arterinis kraujospūdis);
- per tris–devynis mėnesius plaučių funkcija pagerėja apie 10 proc.;
- po vienerių metų miokardo infarkto rizika sumažėja 50 proc., lyginant su tais, kurie rūko toliau.

Rūkymo pavojai

Su rūkymu yra siejama apie 30 proc. visų vėžinių susirgimų.

Rūkymas sąlygoja 80–90 proc. plaučių vėžio atsiradimo ir iki 70 proc. lėtinės obstrukcinės plaučių ligos atvejų.

Rūkymas vidutiniame amžiuje iki 10 kartų padidina riziką sirgti širdies ir kraujagyslių ligomis.

Rūkymas didina staigios mirties riziką esant hipertenzijai, hipercholesterolemijai, gliukozės tolerancijos sutrikimui bei cukriniam diabetui.

Rūkymas siejamas ir su kai kurių psichikos ligų būklės pablogėjimu

Nikotinas, būdamas psichotropine medžiaga, pablogina depresijos eigą.

Depresija sergantys ligoniai yra mažiau motyvuoti ir sunkiau meta rūkyti.

Sergantiems depresija ir rūkantiems pacientams 40 proc. padidėja tikimybė susirgti išemine širdies liga ir iki 60 proc. išauga mirties rizika.

Ta pati tendencija stebima ir vyrams, ir moterims.