

## Rūkymo padariniai sveikatai

### Cigarečių rūkymas sukelia sunkias ligas ir priklausomybę

Uždegus cigaretę tabakas dega ir išskiria dūmus. Cigarečių dūmuose aptikta daugiau kaip 8 000 cheminių medžiagų arba „dūmų sudedamųjų dalių“. Sveikatos priežiūros institucijos maždaug 100 jų priskyrė medžiagoms, kurios sukelia arba galimai sukelia su rūkymu susijusias ligas, pvz., plaučių vėžį, širdies ir kraujagyslių ligas ir emfizemą. Šios medžiagos – tai arsenas, benzenas, benzo[a]pirenas, anglies monoksidas, sunkieji metalai (pvz., švinas, kadmis), vandenilio cianidas, tabakui būdingi nitrozaminai ir daugelis kitų.

### Ar visos cigaretės žalingos ir sukelia priklausomybę?

Taip, visos cigaretės žalingos ir sukelia priklausomybę. Nors rinkoje yra įvairiausių cigarečių rūšių, kurios skiriasi savo savybėmis (pvz., tabako ir skoninių medžiagų mišiniu, skersmeniu, ilgiu, dervų, nikotino ar anglies monoksido rodikliais), rūkantieji neturi manyti, kad kuri nors šių savybių reiškia, jog vienos cigaretės yra mažiau kenksmingos ar sukeliančios mažesnę priklausomybę nei kitos.

**Nors mesti rūkyti gali būti labai sunku, milijonai rūkančiųjų tai jau yra sėkmingai padarę.**

### Dervų, nikotino ir anglies monoksido rodikliai

*Dervos*

Dervos – tai cigarečių dūmuose esančių dalelių liekanos. Tai nėra viena cheminė medžiaga, o kelių tūkstančių dūmų sudedamųjų dalių mišinys. Dervų kiekis laboratorijos sąlygomis matuojamas sugaunant daleles filtru, o tada atskiriant vandenį bei nikotiną.

### *Nikotinas*

Nikotinas yra natūraliai tabako augale esanti cheminė medžiaga. Tabakui degant nikotinas transformuojasi į dūmus. Nors sukelia priklausomybę nikotinas nėra pagrindinė su rūkymu susijusių ligų priežastis.

### *Anglies monoksidas*

Anglies monoksidas – tai cigarečių dūmuose susidarančios dujos. Nustatyta, kad anglies monoksidas yra pagrindinė rūkančiųjų širdies ir kraujagyslių ligų priežastis.

## **Pasyvus rūkymas**

Pasyvus rūkymas, dar vadinamas aplinkos tabako dūmais (ATD) – tai iš smilkstančios cigaretės sklindančių ir rūkančiųjų iškvepiamų dūmų įkvėpimas.

Sveikatos priežiūros institucijos, įskaitant PSO, padarė išvadą, kad dėl pasyvaus rūkymo plaučių vėžiu ar širdies ligomis suserga nerūkantys suaugusieji, taip pat vaikai suserga tokiomis ligomis kaip astma, kvėpavimo takų infekcijos, kosulys, švokštimas, vidurinės ausies infekcija ir staigios kūdikių mirties sindromas. Be to, sveikatos apsaugos pareigūnai nustatė, kad pasyvus rūkymas gali apsunkinti suaugusiųjų astmą ir sukelti akių, gerklės ir nosies sudirginimą.

Žmonės turi būti informuoti apie šias išvadas ir vadovautis jomis, kad apsispręstų, ar būti pasyvaus rūkymo vietoje, o jei rūko patys – kur ir kada rūkyti viešose vietose. Rūkantieji neturėtų rūkyti prie vaikų ar nėščiųjų.

Kai kurios rinkoje esančios cigaretės turi ypatingų su dūmais

susijusių savybių, pvz., silpnesnį dūmų kvapą arba mažiau matomų dūmų. Šios savybės nereiškia, kad produktas yra mažiau kenksmingas rūkantiesiems ar nerūkantiesiems nei kitos cigaretės.

## Rūkymas ir nėštumas

Nėščiosios neturi rūkyti ir vartoti jokių kitų nikotino produktų. Sveikatos apsaugos institucijos nurodo, kad moterims, kurios rūkė prieš nėštumą arba jo metu, padidėja:

- priešlaikinio gimdymo, nėštumo komplikacijų ir vaisiaus mirties rizika
- per mažo svorio kūdikių gimimo rizika. Per mažo svorio kūdikiai susiduria su didesne vaikų ir suaugusiųjų ligų susirgimo ir net mirties rizika.
- staigios kūdikių mirties sindromo rizika
- pablogėjusios kūdikių plaučių veiklos rizika.

Jeigu esate nėščia arba manote, kad galite būti nėščia, nerūkykite.