

## Smēķēšanas ietekme uz veselību

### Cigarešu smēķēšana izraisa smagas slimības un rada atkarību

Kad cigarete tiek aizdedzināta, tabaka deg un rada dūmus. Cigarešu dūmos ir atklātas vairāk nekā 8000 ķīmiskās vielas jeb „dūmu sastāvdaļas”. Veselības aizsardzības iestādes apmēram 100 no tām ir klasificējušas kā ar smēķēšanu saistītu saslimšanu, tādu kā plaušu vēža, sirds un asinsvadu slimību un emfizēma, cēloņus vai potenciālos cēloņus. Šīs sastāvdaļas cita starpā ietver arsēnu, benzolu, benzpirēnu, oglekļa monoksīdu, smagos metālus (piemēram, svīnu, kadmiju), zilskābi un tabakai raksturīgos nitrozamīnus.

### Vai visas cigaretes ir kaitīgas un izraisa atkarību?

Jā, visas cigaretes ir kaitīgas un izraisa atkarību. Lai arī tirgū ir pieejami dažādi cigarešu zīmoli ar dažādām īpašībām (piem., cigaretes sastāva maisījuma stils, diametrs, garums, kā arī darvas, nikotīna vai oglekļa monoksīda daudzums), smēķētājiem nevajadzētu uzskatīt, ka jebkuras no šīm īpašībām nozīmē, ka kāda cigarete ir mazāk kaitīga vai mazāk atkarību izraisoša, nekā cita.

Lai arī atmest cigarešu smēķēšanu var būt ļoti grūti, miljoniem smēķētāju visā pasaulē tas ir izdevies.

### Darva, nikotīns un oglekļa dioksīda līmenis

### *Darva*

Darva ir cigarešu dūmos atrodamo daļiņu atlikumi. Tas nav viens atsevišķs elements, bet gan vairāku tūkstošu dūmu sastāvdaļu maisījums. Darvu mēra laboratorijas apstākļos, notverot daļiņas filtrā un tad atdalot ūdeni un nikotīnu.

### *Nikotīns*

Nikotīns ir tabakas augā dabiski izveidojusies ķīmiska viela. Dedzinot tabaku, nikotīns pāriet dūmos. Nikotīns, lai arī tas izraisa atkarību, nav primārais ar smēķēšanu saistīto slimību cēlonis.

### *Oglekļa monoksīds*

Oglekļa monoksīds ir gāze, kas veidojas cigarešu dūmos. Ir atklāts, ka oglekļa monoksīds ir galvenais smēķētāju sirds un asinsvadu slimību cēlonis.

## **Pasīvā smēķēšana**

Pasīvā smēķēšana jeb pasīvie dūmi, kas pazīstami arī kā tabakas dūmi vidē (TDV), ir kombinācija no aizdegtā cigaretes gala radītajiem dūmiem un smēķētāju izpūstajiem dūmiem.

Veselības aizsardzības iestādes, tostarp PVO atzīst, ka pasīvā smēķēšana izraisa saslimšanas, tostarp plaušu vēzi un sirds slimības nesmēķējošiem cilvēkiem, kā arī tādus bērnu veselības traucējumus, kā astmu, elpceļu infekcijas, klepu, sēkšanu, vidusauss iekaisumu un zīdaiņu pēkšņās nāves sindromu. Turklāt veselības aizsardzības iestādes ir atzinušas, ka pasīvā smēķēšana var pastiprināt astmu un izraisīt acu, rīkles un deguna kairinājumu.

Sabiedrībai ir jābūt informētai par šiem secinājumiem, un tie jāņem vērā, lemjot par atrašanos vietās, kur tie kļūs par pasīvajiem smēķētājiem vai, ja tie ir smēķētāji, lemjot par to, kad un kur smēķēt citu klātbūtnē. Smēķētāji nedrīkst smēķēt bērnu vai grūtnieču klātbūtnē.

Dažām no tirgū pieejamajām cigaretēm ir dažādas ar dūmiem saistītas īpašības, tādas kā samazināta dūmu smaka vai samazināta dūmu redzamība. Šīs iezīmes nenozīmē, ka produkts ir mazāk kaitīgs smēķētājiem un nesmēķētājiem kā citas cigaretes.

## Smēķēšana un grūtniecība

Grūtniecēs nedrīkst smēķēt un nedrīkst lietot jebkākus citus nikotīna produktus.

Veselības aizsardzības iestādes informē, ka sievietēm, kuras smēķē pirms grūtniecības vai tās laikā, ir šādi paaugstināti riski:

- priekšlaicīgas dzemdības, grūtniecības sarežģījumi un nedzīvi dzimis bērns
- bērni ar mazu svaru. Bērniem ar mazu svaru ir lielāks bērnības un turpmāko gadu slimību un pat nāves risks.
- zīdaiņa pēkšņās nāves sindroms
- bērni ar plaušu darbības traucējumiem

Ja esat grūtniece, vai ir aizdomas par to, ka varētu būt, nesmēķējiet.