

Suitsetamise mõju tervisele

Suitsetamine põhjustab raskeid haigusi ja on sõltuvusttekitav

Sigareti süütamisel põlema hakkav tubakas tekitab suitsu. Sigaretisuitsus on tuvastatud rohkem kui 8000 kemikaali ehk “suitsu koostisosa”. Nendest ligikaudu 100 on tervishoiuasutuste poolt klassifitseeritud suitsetamisega seotud haiguste, nt kopsuvähi, südame-veresoonkonna haiguste ja emfüseemi, võimalikeks põhjustajateks. Need koostisosad sisaldavad muuhulgas arseeni, benseeni, benso(a)püreeni, süsinikmonooksiidi, raskmetalle (nt plii, kaadmium), vesiniktsüaniidi ja tubakaspetsiifilisi nitrosoamiine.

Kas kõik sigaretid on kahjulikud ja sõltuvusttekitavad?

Jah, kõik sigaretid on kahjulikud ja sõltuvusttekitavad. Kuigi turul on saadaval laias valikus sigaretimärke, millel on erinevad omadused (nt tubakasegude liik, sigarettide läbimõõt, pikkus ja ka tõrva-, nikotiini- või süsinikmonooksiidisisaldus), ei peaks suitsetajad eeldama, et mõni nendest omadustest vähendab sigareti kahjulikkust või sõltuvusse jäämise ohtu.

Kuigi suitsetamisest loobumine võib olla väga raske, on miljonid suitsetajad sellega hakkama saanud.

Tõrva-, nikotiini- ja süsinikmonooksiidisisaldus

Tõrv on sigaretisuitsus sisalduvate osakeste jääkaine. See ei ole üksik kemikaal, vaid segu, mille moodustavad mitu tuhat suitsu koostisosa. Tõrvasisaldust mõõdetakse laboritingimustes, püüdes osakesed filtrisse ja eraldades seejärel vesi ja nikotiin.

Nikotiin

Nikotiin on tubakataimes sisalduv looduslikult esinev keemiline aine. Kui tubakas põleb, kandub nikotiin edasi suitsu. Kuigi nikotiin on sõltuvusttekitav, ei ole see peamine suitsetamisega seotud haiguste põhjus.

Süsinikmonoksiid

Süsinikmonoksiid on gaas, mis tekib sigareti suitsus. Süsinikmonoksiid on osutunud suitsetajatel südameveresoonkonna haiguste (südamehaiguste) peamiseks põhjustajaks.

Passiivselt sissehingatav suits

Passiivselt sissehingatav suits, mida tuntakse ka keskkonnas leiduva tubakasuitsuna, on segu, mis moodustub süüdatud sigaretiotsa suitsust ja suitsetajate poolt väljahingatud suitsust.

Tervishoiuasutused, kaasa arvatud Maailma Terviseorganisatsioon (WHO), on jõudnud järeldusele, et passiivne suitsetamine põhjustab mittesuitsetavatel täiskasvanutel haigusi, kaasa arvatud kopsuvähki ja südamehaigusi, ning kutsub lastel esile haigusseisundeid nagu astma, hingemisteede infektsioon, köha, vilisev hingamine, keskkõrvapõletik ning võib suurendada imikute äkksurma sündroomi. Lisaks sellele on tervishoiuametnikud jõudnud järeldusele, et passiivne suitsetamine võib täiskasvanutel ägestada astmat ning põhjustada silma-, kurgu- ja ninaärritust.

Üldsust tuleks nendest järeldustest teavitada ning neist juhendada, et vältida kohti, kus võib esineda passiivset tubakasuitsu sissehingamist või, kui tegemist on suitsetajatega, olla teadlik sellest, millal ja kus suitsetada, kui läheduses viibib teisi inimesi.

Suitsetajad ei tohiks suitsetada laste ja rasedate naiste läheduses.

Mõnedel müüdavatel sigarettidel on omadusi, mis vähendavad suitsu lõhna või nähtavat suitsu. Need omadused ei tähenda, et sigaretid on suitsetajatele või mittesuitsetajatele vähem kahjulikud kui teised sigaretid.

Suitsetamine ja rasedus

Rasedad naised ei tohiks suitsetada ning peaksid vältima nikotiini sisaldavate toodete kasutamist.

Tervishoiuasutuste andmetel on naistel, kes suitsetavad enne rasedust või raseduse ajal, suurem risk:

- enneaegseteks sünnitusteks, rasedusega seotud tüsistusteks ja surnultsündideks
- madala sünnikaaluga vastsündinute ilmaletoomiseks. Madala sünnikaaluga vastsündinutel on suurem risk haigestuda laste ja täiskasvanute haigustesse ning ka nende suremus on kõrgem.
- äkksurma sündroomi esinemiseks imikutel
- kopsufunktsiooni nõrgenemiseks imikutel

Kui olete rase või kahtlustate rasedust, ärge suitsetage.