

PASAULINĖ DIENA BE TABAKO

Kasmet gegužės 31-ąją dieną minima Pasaulinė diena be tabako. Kviečiame prisidėti prie Pasaulinės sveikatos organizacijos (PSO) ir kartu paminėti Pasaulinę dieną be tabako, kurios tikslas padėti žmonėms atsisakyti šio žalingo įpročio. Šį mėnesį visuomenė skatinama susipažinti su rūkymo žala ir pasauline tabako epidemija (žr. 1 pav.).

Rūkymas– šių dienų viena “skausmingiausių” temų, apie kurią reikia kalbėti “garsiai“. PSO rūkymą įvardija kaip labiausiai paplitusią priklausomybės ligą, nuo kurios kasmet miršta keli milijonai žmonių. Statistikos Departamento duomenimis Lietuvoje rūko kas ketvirtas gyventojas. Atliktų apklausų duomenimis, net 80 proc. rūkančiųjų tai daryti pradėjo dar nesulaukę pilnametystės. Tuo metu, cigarečių daroma žala organizmui, jiems mažiausiai rūpi. Daugumą jų žino, kad daro žalą savo organizmui, tačiau retas supranta kaip tai vyksta. Šio įpročio įtaka sveikatai, priklauso nuo individualių organizmo savybių, surūkomų cigarečių kiekio, rūkymo trukmės ir kt. (žr. 2 pav.).

Pasaulis negali leisti dar vienos tabako pramonės apgautos kartos, kuriai teigiama, jog tai asmeninio pasirinkimo laisvė, o tuo pačiu užsigarantuojamas pelnas, nepaisant milijonų žmonių, kurie miršta nuo rūkymo sukeltų ligų. Svarbu atkreipti jaunimo dėmesį ir atskleisti tabako pramonės įmonių taikomas į jaunimą orientuotas sistemingas, agresyvias ir atkaklias taktikas.

Padidėjus informuotumui apie tabako vartojimo žalą ir per pastarąjį dešimtmetį sustiprėjus pasaulinėms tabako kontrolės priemonėms, tabako vartojimas sumažėjo. Tai paskatino tabako pramonę iš naujo apsvarstyti senąją taktiką, norint atkurti jos sugadintą reputaciją ir užsitikrinti naujos kartos vartotojus. Tabako pramonė pakeitė prekės ženklą, kad išlaikytų pelningumą. Pristatyti cigarečių filtrai ir vadinamieji „lengvi“ bei „švelnūs“ tabako gaminiai tapo alternatyva mesti rūkyti. Elektroninės cigaretės dažnai reklamuojamos kaip „sumažintos rizikos“, „be dūmų“, „socialiai priimtinos“ vartojimo prekės. Tokia klaidinanti rinkodara tęsiasi ir šiandien, kai pramonė pasisako už žalos mažinimo metodą, naudodama naujus produktus, tokius kaip elektroninės nikotino tiekimo sistemos ir elektroninės ne nikotino tiekimo sistemos, paprastai vadinamos „e-cigaretėmis“, ir kaitinamojo tabako gaminiai. Pasinaudota tuo, kad ilgalaikis elektroninių cigarečių poveikis sveikatai dar nebuvo nustatytas ir nėra reglamentuotas daugumoje šalių, tai leidžia joms išvengti tabako reklamos draudimų ir skatinti jų gaminių naudojimą. Šios strategijos gali atkurti rūkymą ir paskatinti ilgalaikę nikotino produktų priklausomybę, kurie neabejotinai kenkia vartotojui. Šie metodai yra ypač veiksmingai nukreipti į vaikus ir paauglius ir turi potencialą palaikyti priklausomybę nuo nikotino jaunimui visame pasaulyje (žr. 3 pav.).

Priklausomybė nuo nikotino yra lėtinė liga, tad ir metimas rūkyti yra ne vienkartinis veiksmas ar įvykis, bet ilgas procesas, galintis trukti mėnesius ar metus. Bandantieji mesti rūkyti palaipsniui praeina šio proceso etapus, kurių metu keičiasi požiūris į savo rūkymą ir metimą rūkyti. Kiekvienas mėginimas mesti rūkyti yra žingsnis link užsibrėžto tikslo. Prieš paimant pirmą kartą cigaretę į rankas, siūlome apsvarstyti- ar verta?

Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas (NTAKD), kviesdamas minėti Pasaulinę dieną be tabako, bei atkreipdamas dėmesį į tai, kad šie metai ne tik Lietuvoje, bet ir visoje Europoje paskelbti „Jaunimo metais“, gegužės 2–30 dienomis organizuoja socialinę akciją „Ženk Nerūkęs“. Registracija socialinėje akcijoje „Ženk Nerūkęs“ jau prasidėjo ir vyksta prisijungus per mobiliąją programėlę „#walk15“.

Informacijos šaltiniai:

1. <https://www.nerukysiu.lt> portalas;
2. <https://www.stat.gov.lt> (Lietuvos statistikos departamentas);
3. <https://www.who.int/news-room/events/detail/2020/05/31/default-calendar/world-no-tobacco-day-2020-protecting-youth-from-industry-manipulation-and-preventing-them-from-tobacco-and-nicotine-use>
4. <http://ntakd.lrv.lt/lt/naujienos/paskelbta-2020-m-pasaulines-dienos-be-tabako-tema-ir-tiksla>

GEGUŽĖS 31-OJI

PASAULINĖ DIENA BE TABAKO!



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS



Pagrindinis šios dienos tikslas

*Apsaugoti dabartinę ir
būsimas kartas nuo tabako
vartojimo sukeliamų
sveikatos, socialinių, aplinkos
ir ekonominių problemų, bei
priverstinio kvėpavimo
tabako dūmais užterštu oru
(pasyvaus rūkymo).*

Cigaretės naikina vitaminus ir mikroelementus, žudo imunines ląsteles. Taip darydamas didelę žalą žmogaus organizmui.

PAVOJUS SVEIKATAI

Tabako dūmuose yra 4000 cheminių junginių, iš kurių keli šimtai laikomi kenksmingais sveikatai, o 40 yra patvirtinti kancerogenais, kurie sukelia vėžį ar skatina jo vystymąsi. PSO duomenimis, kasmet nuo rūkymo miršta 3 milijonai žmonių.



CHEMINĖ PERDIRBTO TABAKO SUDĖTIS:

- 2 – 4 % nikotino
- 5 – 20% angliarūgščių
- 4 – 12% baltymų
- 5 – 15% organinių rūgščių

PRIKLAUSOMYBĖ

Dėl tabako dūmuose esančio nikotino atsiranda priklausomybė, stimuliuojama nervų sistema, dėl ko atsiranda nuotaikų kaita, kas įtakoja nedarbingumą, prastą emocinę savijautą.

POVEIKIS SVEIKATAI

- Pakenkia lūpų, burnos ertmės, gerklų, bronchų gleivinei, burnos infekcijos.
- Slopina imuninę sistemą.
- Kelia kraujo spaudimą.
- Dažnesnės ūmios kvėpavimo sistemos ligos, blogina sergančiųjų astma būklę.
- Didėja rizika prarasti regėjimą dėl geltonosios dėmės degeneracijos.
- Padidėja kataraktos rizika, insulto tikimybė.
- Burnoje atsiranda rūgštus skonis ir gali išsivystyti opos.

Nėra nežalingo rūkymo būdo!

Elektroninių cigarečių vartotojai skundžiasi net 12 organų sistemų sutrikimų simptomais.

Visi rūkantieji praranda vidutiniškai 14 savo gyvenimo metų.



PAGRINDINĖS TABAKO ĮMONIŲ MANIPULIACIJOS:

- **Patrauklūs skoniai**, kurie skatina vartoti tabako gaminius neįvertinant sukeltos rizikos sveikatai.
- **Elegantiški dizainai ir patrauklios formos prekės**. Gaminiai kaip USB kištukai, tušinukai, kurie patogūs nešioti.
- **Gaminių alternatyva**, kaip sukeliančių „mažesnę žalą“ arba „švaresnių“ tradiciniams tabako gaminiams. Tai reklama be moksliskai pagrįstų įrodymų.
- **Garsių ir įtakingų asmenų rėmimas, konkursai**, skirti reklamuoti tabako gaminius.
- **Teisinis bylinėjimasis**, silpnina įvairių tabako gaminių teisinį reguliavimą ir kontrolę, įskaitant išpėjamas etiketes, reklamas pardavimo vietose ir teisės aktus, ribojančius šių gaminių pasiekiamumą ir rinkodarą.

MITAS	FAKTAS
Rūkymas mažina stresą, atpalaiduoja.	Tabako komponentai ne atpalaiduoja, o slopina centrinę nervų sistemą. Dėl priklausomybės nikotinui ilgai žmogus negali atsipalaiduoti be cigaretės.
Rūkymas padeda išlikti lieknam ir sportiškam.	Kai kurie žmonės metę rūkyti priauga svorio, tačiau rūkymas yra kur kas kenksmingesnis. Tai nepadaro žmogaus sportiško, atvirakščiai, dėl sumenkusio deguonies kiekio sumažės fizinės kūno galimybės, ištvermė, širdis dirbs sunkiau.
Retas rūkymas nekeltų jokios grėsmės sveikatai.	Nepastovus rūkymas yra žalingas. Surūkant nuo vienos iki keturių cigarečių per dieną gresia didesnė rizika susirgti plaučiu vėžiu ar širdies liga, nei nerūkančiam.
„Lengvos“ cigaretės yra mažiau kenksmingos.	„Lengvos“ cigaretės yra tokios pat pavojingos, kaip ir bet kokios kitos. Rūkydamas „lengvesnes“ cigarettes įtraukiama daugiau dūmų.
Rūkant daug metų nėra prasmės mesti.	Nesvarbu, kiek ilgai tu rūkai, mesti visada verta. Žmonės, metę rūkyti iki 50 metų, dvigubai sumažina riziką mirti nuo rūkymo sukeltų ligų per ateinančius 15 metų.