

Gėlė vietoj cigaretės!

2015 m. gegužės 31 d. pasaulis jau 26-ąjį kartą minės **Pasaulinę dieną be tabako**. Pagrindinis šios dienos tikslas yra apsaugoti dabartinę ir būsimas kartas nuo tabako vartojimo sukeltų sveikatos, socialinių, aplinkos ir ekonominių problemų bei priverstinio kvėpavimo tabako dūmais užterštu oru (pasyvaus rūkymo). **Kviečiame visus pasitikti Pasaulinę dieną be tabako su akcija „Gėlė vietoj cigaretės“.**



Rūkymo sukeltų ligų sąrašas didžiulis, o pasekmės gali būti tragiškos. Mokslininkai siūlo dar kartą gerai pamąstyti, ar imti cigaretę į rankas iš tiesų verta. Įrodyta, kad rūkymas 10 metų paankstina insultą. Jeigu po nestipraus insulto žmogus ir toliau rūko, tikimybė patirti dar vieną insultą padidėja 10 kartų. Plaučių vėžys yra vienas dažniausių susirgimų rūkalių tarpe. Lietuvoje 2013 m. nuo su rūkymu susijusių piktybinių navikų mirė 1 563 asmenys. Nepaisant neigiamų rūkymo pasekmių, šio įpročio (kaip ir bet kurio kito) atsisakyti ne taip jau paprasta, todėl **geriausia išvis nepradėti rūkyti!**

Akcijos organizatorius: Kauno jaunimo narkologijos pagalbos centras
Akcijos globėjas: Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas
Akcijos vykdytojai: savivaldybių Visuomenės sveikatos biurai; savivaldybių administracijos

Rūkantys žmonės gali pakenkti ne tik sau, bet ir aplinkiniams:

- valanda, praleista prirūkytoje patalpoje, prilygsta vienos cigaretės surūkymui;
- pasyvus rūkymas pasaulyje kasmet nusineša 603 000 nerūkančiųjų gyvybes;
- pabuvus prirūkytoje patalpoje gali sudirgti akys, pasireikšti čiaudulys, sloga, kosulys, pykinimas, galvos skausmai ir kiti nemalonūs simptomai;
- ilgainiui pasyvus rūkymas gali 25-30 proc. padidinti širdies ligų riziką, 20-30 proc. padidinti plaučių ligų ir insulto riziką ir 40-60 proc. padidinti riziką susirgti astma;
- pasyvus rūkymas gali sukelti plaučių vėžį net tiems žmonėms, kurie niekada nerūkė.

Rūkančių tėvų vaikų plaučiai auga lėčiau, jie dažniau kosėja, serga bronchitu ir plaučių uždegimu. Todėl tėvai turėtų ne tik nerūkyti prie vaikų, bet rūpintis, kad vaikams netektų būti prirūkytose patalpose ar šalia rūkančiųjų.

Rūkymas – brangus malonumas. Pamėginkite paskaičiuoti, kiek jis jums kainuoja per savaitę, per vienerius metus, per penkerius metus. Turėtumėte pakraupti ir imti graužtis – juk tikrai galite išleisti pinigų naudingiau. Jei norite sužinoti, kiek pinigų sutaupytumėte nerūkydami ar metę rūkyti galite paskaičiuoti pasinaudodami interaktyvia skaičiuokle **„Nerūkyti nieko nekainuoja“** (<http://ntakd.lt/images/all/skaiciuokle/skaiciuokle.htm>).

Apie 70 proc. rūkančiųjų yra **priklausomi nuo nikotino**. Metus rūkyti, gali atsirasti nikotino abstinencijos simptomų, todėl labai svarbu įvertinti, ar esate priklausomas nuo nikotino. Dažniausiai tam yra naudojamas Fagerstromo testas, kurį galite atlikti ir internete (<http://ntakd.lt/testas/rukymas.htm>).

Stabdykime neteisėtą prekybą tabako gaminiais! Šiais metais Pasaulio Sveikatos organizacija (PSO) siekia paskatinti visas šalis susivienyti kovoje prieš neteisėtą prekybą tabako gaminiais. Neteisėta prekyba tabako gaminiais yra visuotinė problema, nes neigiamai atsiliepia kiekvienos šalies ekonomikai, teisėtavakai ir gyventojų sveikatai:

- mažesnė neteisėtų tabako gaminių kaina ir įspėjamosios informacijos ant jų pakuočių trūkumas skatina vaikus ir jaunimą pradėti rūkyti;
- dėl neteisėtos prekybos tabako gaminiais valstybė surenka mažiau mokesčių, kuriuos galėtų panaudoti visuomenei teikiamoms paslaugoms finansuoti;
- neteisėta prekyba tabako gaminiais skatina nusikalstamumą ir korupciją.

Informacijos šaltiniai: www.ntakd.lt, www.who.int, www.sveikata.lt, www.vpsc.lt