



Rūkymo poveikis jaunimui: kodėl su cigaretėmis geriau neprasidėti?

Rūkytas kenkia kiekvienam žmogui, nepriklausomai nuo jo amžiaus, lyties ar fizinės sveikatos. Visgi kuo anksčiau rūkyti pradeda ir kuo ilgiau tai daroma, tuo žala organizmui didesnė. Nepaisant to, statistika rodo, kad Lietuvoje kasdien rūko 18-25 proc. 15-24 metų amžiaus jaunuolių. Jie dažnai nežino, kokie pavojai tyko nuodinguose cigarečių dūmuose ir kokią įtaką jie gali turėti jaunuolio gyvenimui ir sveikatai.

Cigarečių dūmuose esantys nuodai jauno organizmo negaili

Jauni žmonės rūkyti pradeda dėl įvairių priežasčių – seka tėvų pavyzdžiu, patiria bendraamžių ir savo socialinės aplinkos spaudimą, mano, kad tai yra šaunu ir madinga ar paprasčiausiai nori patenkinti savo smalsumą. Paėmus cigaretę į rankas, paprastai nemąstoma apie šio žalingo įpročio pasekmes ir keliamą grėsmę sveikatai. O ji yra išties didžiulė.

Pridegus cigaretę, tabakas ima degti ir pasiekia maždaug 600 °C temperatūrą. Tabakui degant aukštoje temperatūroje išsiskiria dūmai, kuriuose dėl degimo proceso susiformuoja gausybė nuodingų medžiagų.

Tarp tūkstančių su cigarečių dūmais į plaučius įtraukiamų medžiagų yra kvėpavimo takus žalojančios dervos, netoli šimto vėžį sukeliančių kancerogenų, organizmo aprūpinimą deguonimi sutrikdančio anglies monoksido.. Amoniakas, benzenas, arsenas, švinas, vandenilio cianidas, formaldehidas – visos šios nuodingos medžiagos taip pat aptinkamos cigarečių dūmuose.

Dažnai kaltinimų žalingumu sulaukia natūrali tabako sudedamoji dalis – nikotinas. Nors nikotinas gali sukelti tiek psichologinę, tiek fizinę priklausomybę, tačiau, mokslininkų teigimu, nėra laikomas vėžio sukėlėju. Paprastai žmogus rūko būtent dėl nikotino, bet vis dėlto su dūmais įtraukiamas tabako degimo metu susiformuojantis nuodų kokteilis sveikatai sukelia daug didesnę pavojų nei nikotinas.

Kenkiama daugeliui organų

Rūkytas jauniems žmonėms iš karto gali sukelti rimtų sveikatos problemų, tačiau poveikis gali išryškėti ir vėliau. Rūkytas sukelia dusulį, tad šie vaikai turi mažiau ištvermės ir jiems sunkiau sekasi sportuoti. Tačiau tai – mažesnės pasekmės negu dėl rūkyto sulėtėjantis plaučių vystymasis, sumažėjęs jų funkcionalumas bei ankstyvas širdies ir kraujagyslių pažeidimas. Taip pat cigarečių dūmuose esančios nuodingos medžiagos sukelia įvairių organų vėžį, gali pabloginti bendrą savijautą, susilpninti imunitetą ir reikšmingai sutrumpinti gyvenimo trukmę. Nors jauni žmonės apie ilgalaikes rizikas dažnai negalvoja, jos yra labai realios. Be to, rūkytas gali sukelti ir greičiau pastebimų problemų. Joms paaugliai ir jaunimas neretai yra ypač jautrūs. Pavyzdžiui, pageltę dantys, blogas burnos kvapas, odos išbėrimai ir pleiskanojimas, sumažėjusi fizinė ištvermė.

Jaunimas – dažna pasyvaus rūkyto auka

Cigarečių dūmuose esančios nuodingos medžiagos yra pavojingos ne tik rūkant pačiam, bet ir būnant šalia rūkančių ar prirūkytose patalpose. Deja, bet Pasaulio sveikatos organizacijos duomenys rodo, kad pasyvaus rūkyto poveikį namų aplinkoje patiria 44 proc. paauglių. Dar 54 proc. jų tokį poveikį patiria viešosiose erdvėse.

Dūmai, kuriuos įkvepia prirūkytose erdvėse būnantys nerūkantys asmenys, yra lygiai tie patys, kuriuos į plaučius traukia ir patys rūkoriai. Tad ir jų poveikis yra toks pats. Kuo cigarečių dūmų koncentracija patalpoje didesnė, tuo labiau kenkiama organizmui. Tad neretai vaikų ir jaunimo organizmai žalojami vien dėl to, kad namuose rūko jų tėvai. Jau nekalbant apie tai, kad tokiu būdu vaikams rodomas neigiamas pavyzdys, kuriuo jie gali pasekti ir įklimpti į kenksmingą priklausomybę.

Tėvai gali padėti pavojų išvengti

Paaugliams ir jaunimui, kurie dar tik mokosi gyventi savarankiškai, rizika susivilioti cigaretėmis yra didesnė. Dėl to tėvams svarbu padėti savo vaikams atsispirti žalingoms pagundoms.

Visų pirma, tėvai vaikams turėtų rodyti tinkamą pavyzdį ir nerūkyti patys. Jokie aiškinimai apie rūkymo sukeliama žalą greičiausiai nebus efektyvūs, jei tėvų elgesys bus priešingas vaikams dalinamiems patarimams. Ypač jei rūkoma namuose ir tokiu būdu kenkiama šeimos nariams. Gąsdinimai ir bausmės taip pat nebūtinai geriausias būdas atgrasyti vaikus nuo rūkymo. Daugeliu atvejų geresnį rezultatą duoda nuoširdus pokalbis, demonstruojamas pasitikėjimas, priminimas apie rūkymo daromą žalą. Be abejo, vieno rimto pokalbio nepakanka, o vaikų edukacija apie žalingus įpročius ir jų keliamą pavojų svarbu užsiimti nuo mažų dienų.

Jei išaiškėjo faktas, kad paauglys rūko, reikėtų pamėginti išsiaiškinti to priežastis ir padėti jaunuoliui rūkalų atsisakyti. Gera žinia ta, kad rūkymo padaryta žala daugeliu atvejų nėra negrįžtama, o, žalingo įpročio laiku atsisakius, ilgainiui organizmas geba ją atitaisyti. Kuo anksčiau rūkyti metama, tuo geriau.

10 priežasčių, dėl kurių neverta rūkyti, arba 10 faktų, kurių dažnai nežino rūkantys žmonės:

1. Rūkanti žmogų širdies infarktas ištinka 3 kartus dažniau.
2. Rūkantiesiems tenka iki 80 proc. visų plaučių vėžio atvejų.
3. Rūkančiojo širdis per metus suplaka dažniau 5–10 milijonų kartų.
4. Rūkantieji 2,5 karto dažniau serga kvėpavimo sistemos ligomis.
5. Rūkantieji 10 kartų dažniau serga skrandžio opalige.
6. Jei rūko diabetu sergantis žmogus, jam reikia 20 proc. daugiau insulino.
7. Rūkantieji 2,5 karto dažniau patiria nelaimingų atsitikimų darbe.
8. Rūkymas iškreipia vartojamų vaistų poveikį.
9. Rūkančiajam sutrinka spalvų suvokimas, mažėja regėjimo laukas, silpnėja dėmesys, reakcijos greitis. Tai ypač pavojinga, jei vairuojate.
10. Rūkančių žmonių klausa silpnesnė, mažėja jų jautrumas garsui.

Informaciją paruošė: Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Audra Bertašienė (naudota medžiaga <https://www.hi.lt/rukymas>)