

2018 metų gegužės 31-oji – Pasaulinė diena be tabako

Šių metų Pasaulinės dienos be tabako tema: „Tabakas ir širdies kraujagyslių ligos“.

Dienos šūkis: „Tabakas daužo širdis“.

Kasmet gegužės 31-ąją Pasaulio sveikatos organizacija su partneriais mini Pasaulinę dieną be tabako, kurios tikslas – pabrėžti, kokią grėsmę visuomenės sveikatai kelia tabako rūkymas ir paraginti pasaulio valstybes imtis efektyvių priemonių rūkymo keliamai žalai sumažinti.

2018 metų Pasaulinės dienos be tabako tema „Tabakas ir širdies ligos“. Šiai dienai skirtų akcijų ir visuomeninių iniciatyvų tikslas – atkreipti dėmesį į pasaulyje tebeplintančią rūkymo epidemiją ir jos daromą įtaką visuomenės sveikatai, ypač į rūkymo sukiamas milijonų pasaulio žmonių mirtis ir kančias. Šiomet ketinama atkreipti ypatingą dėmesį į žalą, kurią rūkymas kelia kiekvieno rūkančiojo širdies ir kraujagyslių sistemai, siekiant sumažinti rūkymo keliamą širdies ligų skaičių ir teikti prieinamą pagalbą.

Tabako rūkymas yra labai svarbus rizikos veiksnys koronarinei širdies ligai, insultui ir kraujagyslių ligoms išsivystyti.

Širdies ir kraujagyslių ligos pasaulyje išlieka pagrindine mirčių priežastimi. Tabako rūkymas ir pasyvusis rūkymas – buvimas prirūkytose patalpose – nulemia apie 12 procentų visų širdies ir kraujagyslių ligų sukiamų mirčių. Tabako rūkymas po aukšto kraujospūdžio ligos yra antra pagal dažnumą mirties nuo širdies ir kraujagyslių ligų priežastis.

Pasaulinė tabako epidemija kasmet nužudo daugiau kaip 7 milijonus žmonių, iš kurių 9 šimtai tūkstančių yra nerūkantys, mirę nuo pasyvaus rūkymo. Apie 80 procentų pasaulio rūkančiųjų gyvena skurdžiose ar vidutiniškai išsivysčiusiose šalyse.

Šios dienos proga Pasaulio sveikatos organizacija primena, kad Tarptautinės tabako kontrolės pagrindų konvencijos nuostatų laikymasis daugelio šalių vyriausybės padėtų sumažinti tabako vartojimo keliamą žalą valstybių visuomenės sveikatai ir ekonomikai. Svarbiausios iš rekomenduojamų priemonių:

Vykdyti tabako vartojimo ir rūkymo prevencijos stebėseną;

Saugoti visuomenę nuo tabako rūkymo, kuriant kuo daugiau viešųjų erdvių, darbo vietų ir visuomeninio transporto priemonių, kuriose nerūkoma;

Teikti prieinamą ir efektyvią pagalbą norintiems mesti rūkyti;

Įspėti žmones apie tabako keliamą pavojų, įteisinant standartizuotas tabako gaminių pakuotes, grafinius paveikslėlius ant tabako gaminių pakuočių, žiniasklaidos priemonėmis organizuoti efektyvias kampanijas, skirtas visuomenei informuoti apie tabako vartojimo pavojus ir pasyvaus rūkymo žalą sveikatai;

Mažinti tabako gaminių prieinamumą, reguliuojant jų kainas;

Kontroliuoti, kad būtų laikomasi tabako gaminių reklamos, rėmimo ir skatinimo draudimų.

Parengta pagal Pasaulio sveikatos organizacijos medžiagą



Be rūkymo gyventi galima, be širdies – ne

Gegužės 31 d. Vilniuje prie Sveikatos apsaugos ministerijos įvyko Pasaulinei dienai be tabako skirtas renginys, kurio tema – rūkymas ir širdies kraujagyslių ligos. Renginio dalyviai buvo kviečiami pasimokyti pirmosios pagalbos teikimo, išivertinti savo priklausomybę nuo rūkymo, susipažinti su elektroninių cigarečių poveikiu sveikatai.

Daugelį renginio lankytojų labiausiai domino Valstybinio psichikos sveikatos centro organizuota rūkymo prevencijos loterija, kur kiekvienas dalyvis galėjo pasitikrinti savo žinias apie tabako keliamą pavojų, užpildyti anketą apie elektronines cigaretes. Visus, kurie sutiko pasidalinti savo nerūkymo istorijomis ir pasakyti linkėjimą rūkantiesiems ir nerūkantiems Pasaulinės dienos be tabako proga, Valstybinis psichikos



sveikatos centras apdovanojo Pasaulinei dienai be tabako skirtais marškinėliais, su kūrybinėse dirbtuvėse sukurtu užrašu „Be rūkymo gyventi galima, be širdies – ne“.

Nuoširdžiai dėkojame renginio globėjai – Sveikatos apsaugos ministerijai – už galimybę inovatyviais metodais atkreipti visuomenės dėmesį į tabako keliamą pavojų ir rūkymo prevencijos svarbą.



Daugiau renginio nuotraukų galima rasti *facebook*'o *vpsc.bukime* paskyroje.

Birželio 26-ąją minima Tarptautinė kovos su narkotikų kontrabanda ir narkomanijos prevencijos diena, kurią 1987 metais paskelbė Jungtinių Tautų Generalinė Asamblėja, atkreipusi dėmesį į Kinijos pastangas uždrausti prekybą opijumi. Ši diena – tarptautinės kovos su narkotikais pradžios diena. Jos tikslas – priminti viso pasaulio valstybėms, kokią kultūrinę ir ekonominę žalą visuomenei daro narkotikai, priminti, kokį pavojų kelia nelegali prekyba psichoaktyviosiomis medžiagomis, stiprinti šalių tarptautinį bendradarbiavimą, siekiant kurti visuomenę be narkotinių ir psichotropinių medžiagų. Būtina mažinti narkotinių medžiagų pasiūlą ir paklausą, gerinti paslaugų prieinamumą nuo psichoaktyviųjų medžiagų priklausomiems asmenims.

2018 metų Tarptautinės kovos su narkomanija ir narkotikų kontrabanda dienos tema – „Gyvenkime, vystykime bendruomenes, ugdykime asmenybes be narkotikų“.

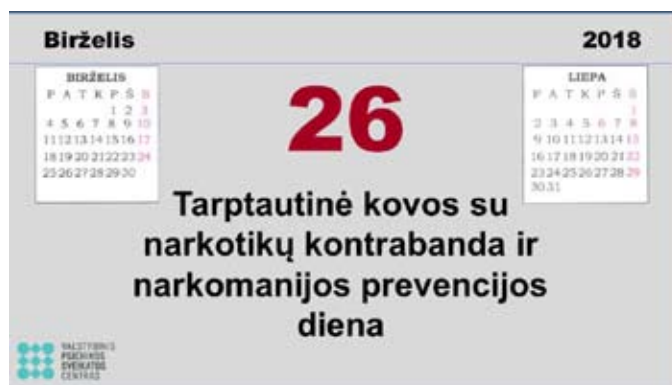
Europos narkotikų ir narkomanijos stebėsenos centro duomenimis, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas auga, ypač plinta sintetiniai preparatai ir medikamentai. Pagrindinis jų plitimo šaltinis yra internetas. Naujosios psichiką veikiančios medžiagos nebeskirstomos į klasikinės grupes, sintetinės medžiagos vartojamos natūralių medžiagų vartojimui sustiprinti.

Šiuo metu vartojamų narkotinių medžiagų įvairovė Europoje didesnė nei anksčiau. Narkotikų vartotojai dažnai vartoja kelis narkotikus, o individualus vartojimas skiriasi: jis gali būti eksperimentinis, dažnas arba dėl priklausomybės. Kanapių vartojimo paplitimas maždaug penkis kartus didesnis nei kitų medžiagų. Nors heroino ir kitų opioidų vartojimas tebėra palyginti retas reiškinys, šie narkotikai ir toliau dažniausiai siejami su žalingesnėmis narkotikų vartojimo formomis, įskaitant švirksčiamųjų narkotikų vartojimą. Naujas dalykas yra tai, kad ta pati medžiaga tam pačiam žmogui skirtingu metu gali turėti skirtingą poveikį.

Pristatydamas Tarptautinei kovos su narkotikų kontrabanda ir narkomanijos prevencijos dienai skirtą vaizdo klipą, Valstybinis psichikos sveikatos centras ragina saugoti savo artimuosius nuo psichoaktyviųjų medžiagų, nebijoti konsultuotis su specialistais ir, reikalui esant, kreiptis pagalbos.

INFORMUOJAME

Valstybinio psichikos sveikatos centro internetiniame puslapyje <http://vpsc.lrv.lt/lt/statistika> atnaujinti psichikos ir priklausomybės ligų statistikos rodikliai.



Valstybinio psichikos sveikatos centro kontaktai

Psichikos sveikatos skyrius

Tel. 85 249 99 75

El.p. jelena.stanislovoviene@vpsc.lt

Priklausomybės ligų skyrius

Tel. 85 210 28 17

El.p. aurelija.cepulyte@vpsc.lt

Savižudybių prevencijos biuras

Tel. 85 249 99 76

El.p. marius.stricka@vpsc.lt

Informacijos ir ryšių skyrius

Tel. 85 249 08 17

El.p. info@vpsc.lt