

Kasmet gegužės 31-ąją Pasaulio sveikatos organizacija ir jos partneriai mini Pasaulio dieną be tabako

Kasmetinės kampanijos tikslas – priminti visuomenei žalą ir mirtiną pavojų, kurį kelia rūkymas, pasyvusis rūkymas, ir riboti tabako vartojimą visomis įmanomomis priemonėmis. 2019 metų Pasaulinės dienos be tabako tema – tabakas ir plaučių ligos. Kampanijos tikslas – atkreipti visuomenės dėmesį į neigiamą rūkymo įtaką kvėpavimo sistemai pradedant plaučių vėžiu ir baigiant lėtinėmis kvėpavimo sistemos ligomis, pabrėžti, kokia svarbi žmogaus sveikatai ir gerovei yra kvėpavimo sistemos būklė.

Pasaulio sveikatos organizacija kviečia visus prisidėti, kad būtų vartojama kuo mažiau tabako gaminių, visuose valstybiniuose sektoriuose vykdoma efektyvi tabako kontrolė.

Kaip tabakas visame pasaulyje kelia pavojų žmonių plaučiams

2019 m. Pasaulinė diena be tabako bus sutelkta į įvairius pavojus, kuriuos tabako gaminiai kelia žmonių plaučiams visame pasaulyje. Tai:

Plaučių vėžys. Tabako rūkymas yra pagrindinė plaučių vėžio priežastis, dėl kurios visame pasaulyje registruojama daugiau kaip du trečdaliai mirčių. Antra vertus, dūmų poveikis namuose ar darbo vietoje taip pat didina plaučių vėžio riziką. Rūkymo nutraukimas gali sumažinti plaučių vėžio riziką: po 10 metų metus rūkyti, rūkančiojo rizika susirgti plaučių vėžiu sumažėja maždaug perpus.

Lėtinė kvėpavimo takų liga. Tabako rūkymas yra pagrindinė lėtinės obstrukcinės plaučių ligos (LOPL) priežastis – būklė, kai pūslelėmis užpildytų gleivių kaupimasis plaučiuose sukelia skausmingą kosulį ir nerimą keliančius kvėpavimo sunkumus. Rizika LOPL atsirasti yra ypač didelė tiems asmenims, kurie pradeda rūkyti jaunystėje, nes tabako dūmai žymiai lėtina plaučių vystymąsi. Tabakas taip pat sukelia astmą, kuri riboja žmogaus galimybes gyventi ir dirbti ir prisideda prie negalios. Ankstyvas rūkymo nutraukimas yra veiksmingiausias būdas lėtinti LOPL ir palengvinti astmos simptomus.

Per visą gyvenimą. Kūdikiai, kurie nuodijami tabako dūmais dar negimę, rūkant ar pasyviai rūkant motinoms, dažnai nukentia dėl sulėtėjusio plaučių augimo ir funkcijų. Mažiems vaikams, patiriantiems pasyvųjį rūkymą, kyla astmos, plaučių uždegimo ir bronchito, taip pat dažnų apatinių kvėpavimo takų infekcijų atsiradimo ir komplikacijų pavojus.

Pasauliniu mastu 165 000 vaikų miršta iki 5 metų amžiaus, dėl apatinių kvėpavimo takų infekcijų, kurias sukelia pasyvusis rūkymas. Tie, kurie sulaukia suaugusiųjų amžiaus, toliau kenčia nuo pasyviojo rūkymo poveikio sveikatai, nes dažnai ankstyvoje vaikystėje patirtos apatinių kvėpavimo takų infekcijos labai padidina LOPL atsiradimo riziką suaugus.

Tuberkuliozė. Tuberkuliozė (TB) pažeidžia plaučius ir sumažina plaučių funkcijas, kurias dar labiau pablogina tabako rūkymas. Cheminiai tabako dūmų komponentai gali sukelti latentines tuberkuliozės infekcijas, kuriomis yra užsikrėtę maždaug ketvirtadalis žmonių. Aktyvi tuberkuliozė, kurią papildo žalingas tabako rūkymo poveikis plaučiams, žymiai padidina negalios ir mirties nuo kvėpavimo nepakankamumo riziką.



Oro tarša. Tabako dūmai yra labai pavojinga patalpų oro taršos forma: jame yra daugiau kaip 7 000 cheminių medžiagų, iš kurių 69 žinomos kaip sukeliančios vėžį. Nors dūmai gali būti nematomi ir bekvapiai, jie gali išlikti ore iki penkių valandų, sukeldami plaučių vėžio, lėtinės kvėpavimo takų ligų ir sumažėjusios plaučių funkcijos riziką.

Pasaulio dienos be tabako 2019 m. Kampanijos tikslai

Veiksmingiausia priemonė plaučių sveikatai gerinti yra tabako vartojimo ir pasyvaus rūkymo poveikio mažinimas. Tačiau kai kuriose šalyse didelės plačiosios visuomenės dalies, ypač rūkančiųjų, žinios apie tabako rūkymo ir antrinio rūkymo poveikį žmonių plaučių sveikatai yra labai ribotos. Nepaisant daugelio įrodymų, kad tabakas kenkia plaučių sveikatai, tabako kontrolės potencialas gerinant plaučių sveikatą tebėra nepakankamai įvertintas.

Kampanija „Pasaulinė diena be tabako“ 2019 m. plės žinias apie:

- Rizikas, kuras sukelia tabako rūkymas ir pasyviojo rūkymo poveikis;
- Supratimą apie konkrečius tabako rūkymo pavojus plaučių sveikatai;
- Mirties ir ligų mastą visame pasaulyje nuo tabako sukeltų plaučių ligų, įskaitant lėtinės kvėpavimo takų ligas ir plaučių vėžį;
- Naujus įrodymus apie ryšį tarp tabako rūkymo ir mirčių nuo tuberkuliozės;
- Pasyviojo rūkymo pasekmes žmonių plaučiams įvairiose amžiaus grupėse;
- Plaučių sveikatos svarbą siekiant bendros sveikatos ir gerovės;
- Galimus veiksmus ir priemones, kurių pagrindinės auditorijos, įskaitant visuomenę ir vyriausybes, gali imtis, siekiant sumažinti tabako keliamą riziką plaučių sveikatai.

Tarpdisciplininė tabako ir plaučių sveikatos tema turi įtakos kitiems pasauliniams procesams, pvz., tarptautinėms pastangoms kontroliuoti neužkrečiamąsias ligas, tuberkuliozė ir oro

taršą sveikatai skatinti. Tai yra galimybė įtraukti ir įgalinti šalis stiprinti tabako kontrolės priemonių, numatytų PSO Tabako kontrolės pagrindų konvencijoje.

Kvietimas imtis veiksmų

Plaučių sveikata pasiekama ne tik per ligų nebuvimą, o tabako dūmai daro didelę įtaką rūkančiųjų ir nerūkančiųjų plaučių sveikatai visame pasaulyje.

Norint pasiekti Tvaraus vystymosi tikslą – iki trečdaliao sumažinti priešlaikinį mirtingumą iki 2030 m., tabako kontrolė turi būti vyriausybės ir bendruomenių prioritetas visame pasaulyje. Šiuo metu pasaulis nėra pasiekęs šio tikslo.

Šalys turėtų reaguoti į tabako epidemiją visapusiškai įgyvendindamos PSO Tabako kontrolės pagrindų konvenciją ir patvirtindamos tabako kontrolės priemones aukščiausiu lygiu, kuris apima efektyviausios tabako kontrolės politikos, kuria siekiama sumažinti tabako paklausą ir pasiūlą, įgyvendinimą ir vykdymą.

Tėvai ir kiti bendruomenės nariai taip pat turėtų imtis priemonių savo ir savo vaikų sveikatai skatinti, apsaugodami juos nuo tabako sukeltos žalos.

Minima Tarptautinė kovos su narkotikų kontrabanda ir priklausomybės nuo narkotinių medžiagų prevencijos diena



Kasmet birželio 26-ąją minima Tarptautinė kovos su narkotikų kontrabanda ir priklausomybės nuo narkotinių medžiagų prevencijos diena (angl. *International Day Against Drug Abuse and Illicit Trafficking*), kurią 1987 metais paskelbė Jungtinių Tautų Generalinė Asamblėja, atkreipusi dėmesį į Kinijos pastangas uždrausti prekybą opijumi. Ši diena – tarptautinės kovos su narkotikais pradžia. Jos tikslas – priminti viso pasaulio valstybėms, kokią kultūrinę ir ekonominę žalą visuomenei daro narkotikai, priminti, kokį pavojų kelia nelegali prekyba psichoaktyviais 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.

Šių metų Tarptautinės kovos su narkotikų kontrabanda ir priklausomybės nuo narkotinių medžiagų prevencijos dienos temą skelbia Jungtinių Tautų Generalinis Sekretorius Antonio Guterres – „sveikata teisingumui, teisingumas sveikatai“ (angl. „*health for justice, justice for health*“) pabrėždamas holistinio požiūrio, apimančio sveikatos, žmogaus teisių, baudžiamosios teisenos ir socialinių paslaugų institucijas, svarbą. Teisingumas ir sveikata yra dvi tos pačios monetos pusės, kai kalbama apie narkotikų sukeltas problemas.

Jungtinės Tautos akcentuoja, kad, norint veiksmingai reaguoti į pasaulinę narkotikų problemą, reikalingos įtraukios ir atskaitingos baudžiamosios teisenos, sveikatos ir socialinių paslaugų institucijos, kurios bendradarbiautų, siekdamas in-

tegruotų sprendimų, atitinkančių tarptautines narkotikų kontrolės konvencijas, įsipareigojimus žmogaus teisių srityje ir tvaraus vystymosi tikslus.

Jungtinių Tautų Narkotikų ir nusikalstamumo prevencijos biuras (angl. UNODC), siekdamas didinti informuotumą apie narkotinių medžiagų vartojimo keliamas problemas, skatina asmenis, ne pelno organizacijas, privatų sektorių ir valstybes nars dalyvauti savo socialinės žiniasklaidos kampanijoje ir kviečia juos pasinaudoti socialinės žiniasklaidos kampanijos pakete numatytais ištekliais. Daugiau informacijos ir Jungtinių Tautų socialinės informacinės kampanijos medžiagą galima rasti internete adresu [//www.un.org/en/events/drugabuseday/](http://www.un.org/en/events/drugabuseday/)

Valstybinis psichikos sveikatos centras tęsia praeitais metais Tarptautinei kovos su narkotikų kontrabanda ir priklausomybės nuo narkotikų prevencijos dienai sukurtą informacinę kampaniją. Bendradarbiaujant su UAB Media Traffic birželio 21-26 dienomis viešajame transporte (240 autobusų ekranų) didžiuosiuose šalies miestuose transliuojamas centro specialistų sukurtas vaizdo klipas, atkreipiantis dėmesį į narkotinių medžiagų vartojimo problemas. Ragindami saugoti savo artimuosius nuo narkotinių medžiagų vartojimo, atkreipiame dėmesį, kad naujųjų psichoaktyviųjų medžiagų kasmet nustatoma arti 100. Europoje mažėja priklausomybės, sukeltos heroino, naujų atvejų gydymo poreikis. Šio švirkščiamojo narkotiko suvartojama mažiau bei iki 40 proc. mažiau nustatoma ŽIV atvejų, siejamų su šia medžiaga. Minėtus pokyčius sąlygoja įgyvendinamos pragmatinės žalos mažinimo ir gydymo priemonės. Raginame dėl narkotinių medžiagų vartojimo sukeltų problemų nebijoti konsultuotis su priklausomybės ligų specialistais: gydytojais psichiatrais, psichologais, socialiniais darbuotojais. Dėl gydymo kreiptis į Respublikinį priklausomybės ligų centrą, pirmines ambulatorines psichikos sveikatos priežiūros įstaigas (psichikos sveikatos centrus). Tyrimai rodo, kad po to, kai asmens vartojimo faktas sužinomas, kreiptis dėl gydymo vengiama pakankamai ilgai. Psichosocialinę reabilitacinę pagalbą teikia psichosocialinės reabilitacijos bendruomenės, veikia anoniminės savipagalbos grupės. Informaciją ir kontaktus galima rasti mūsų centro, Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento interneto puslapiuose (www.ntakd.lrv.lt).

Valstybinio psichikos sveikatos centro kontaktai

Psichikos sveikatos skyrius	Tel. 85 249 99 75	El.p. jelena.stanislovoviene@vpse.lt
Priklausomybės ligų skyrius	Tel. 85 210 28 17	El.p. aurelija.cepulyte@vpse.lt
Savižudybių prevencijos biuras	Tel. 85 249 99 76	El.p. marius.stricka@vpse.lt
Informacijos ir ryšių skyrius	Tel. 85 249 08 17	El.p. info@vpse.lt