

102 priežastys mesti rūkyti

1. Rūkantieji patiria didesnę riziką susirgti sunkesnėmis COVID 19 ligos formomis ir mirti nuo šios ligos.

Rūkymas beveik iš karto veikia jūsų išvaizdą:

2. Viskas nemaloniai kvepia! Jūsų oda, namai, drabužiai, pirštai, iškvepiamas oras.

3. Nuo tabako gelsta dantys ir atsiranda perteklinių dantų apnašų.

4. Rūkomasis ir nerūkomasis tabakas sukelia blogą burnos kvapą.

5. Tabakas daro odą raukšlėtą, todėl atrodote senesni, nei esate. Rūkymas per anksti sendina odą, naikindamas baltymus, suteikiančius odai elastingumą, eikvoja vitaminą A ir blogina kraujotaką.

6. Raukšlės labiau pastebimos aplink lūpas ir akis, o tabakas dar ir sausina odą.

7. Rūkant tabaką, padidėja žvynelinės, neužkrečiamos uždegiminės odos būklės, dėl kurios randasi niežtinčios, raudonos dėmės visame kūne, išsivystymo rizika.

Tai kelia grėsmę jūsų draugų ir šeimos sveikatai – ne tik jums:

8. Kasmet nuo pasyvaus rūkymo miršta daugiau kaip 1 milijonas žmonių.

9. Pasyviai rūkant kyla pavojus susirgti plaučių vėžiu.

10. Cigaretės tebėra svarbi atsitiktinių gaisrų ir mirčių dėl jų priežastis.

11. Elektroninės cigaretės taip pat kenkia nerūkantiems ir greta esantiems žmonėms.

12. Pasyviai rūkant, gali kilti tuberkuliozės infekcijos perėjimo į aktyvią ligą rizika.

13. Pasyviai rūkant didėja rizika susirgti antrojo tipo cukriniu diabetu.

Rūkymas ar elektroninių cigarečių vartojimas kenkia vaikų sveikatai ir saugumui:

14. Rūkančių tėvų vaikai kenčia nuo susilpnėjusios plaučių funkcijos, jiems kyla didesnė rizika suaugus susirgti lėtinių kvėpavimo takų ligomis.

15. Elektroninių cigarečių skysčiai kelia rimtą riziką vaikams. Yra pavojus, kad elektroninės cigaretės gali būti nesandarios, arba vaikai gali nuryti cigaretės skystį.

16. Žinoma, kad elektroninės cigaretės per gaisrus ir sproгимus sukelia rimtus sužeidimus, nudegimus.

17. Mokyklinio amžiaus vaikams, kenčiantiems nuo pasyvaus rūkymo, gresia astma dėl kvėpavimo takų uždegimų.
18. Jaunesni nei 2 metų vaikai, kurių namuose rūkoma, gali susirgti vidurinės ausies uždegimu, nuo kurio gali sutrikti vaiko klausa ar vaikas gali visai apkursti.
19. Metus rūkyti, sumažėja daugelio ligų, susijusių su vaikų pasyviuoju rūkymu, pavyzdžiui, kvėpavimo takų ligų (pvz., astmos), ausų uždegimų, rizika.

Tabako vartojimas turi neigiamų socialinių padarinių:

20. Jūs norite būti geras pavyzdys savo vaikams, draugams ir artimiesiems.
21. Tabako vartojimas gali neigiamai paveikti socialinę aplinką ir santykius.
22. Mesti rūkyti reiškia, kad nėra jokių apribojimų, kur galima eiti – galite bendrauti socialiai, nesijausdami izoliuoti ar neturėdami nuolat bėgioti į lauką parūkyti.
23. Metimas rūkyti gali darbą padaryti produktyvesnį – jums nereikės nutraukti to, ką darote, kad išbėgtumėte parūkyti.

Tai brangu – jūs galite išleisti savo pinigus svarbesniems dalykams:

24. Tyrimais nustatyta, kad rūkantieji vidutiniškai patiria 1,4 mln. JAV dolerių asmeninių išlaidų, įskaitant išlaidas cigaretėms, medicinos išlaidas ir mažesnius atlyginimus.
25. Tabako vartojimas daro neigiamą įtaką darbuotojų sveikatai ir produktyvumui.
26. Tabako vartojimas prisideda prie skurdo, nukreipdamas namų ūkių išlaidas nuo pagrindinių poreikių, tokių kaip maistas ir pastogė, į tabaką.
27. Tabako vartojimas yra našta pasaulio ekonomikai. 1,4 trilijono JAV dolerių prarandama kompensuojant sveikatos priežiūros išlaidas, skirtas gydyti tabako sukeltoms ligoms ir žmogiškiesiems praradimams dėl rūkymo sukeltų sunkių sveikatos sutrikimų ir mirčių.
28. Rūkantieji dažniau patiria nevaisingumą. Rūkančioms moterims sunkiau sekasi pastoti, dažniau gimsta neišnešioti, mažesnio svorio naujagimiai, dažniau patiriami persileidimai.
29. Rūkymas gali sukelti erekcijos disfunkciją. Rūkymas riboja kraujo tekėjimą į varpą ir kuria nesugebėjimą pasiekti erekcijos. Erekcijos disfunkcija yra dažnesnė rūkantiems žmonėms ir labai tikėtina, kad ji išliks arba taps nuolatinė, nebent vyras anksti nustos rūkyti.
30. Rūkymas taip pat mažina vyrų spermatozoidų kiekį, judrumą.

Visos tabako formos yra mirtinos:

31. Kasmet nuo tabako rūkymo miršta daugiau kaip 8 milijonai žmonių.
32. Tabakas nužudo pusę savo vartotojų. Bet koks tabako vartojimas atima jūsų sveikatą ir sukelia sekinančias ligas.
33. Vandens pyпкиų rūkymas yra toks pat žalingas, kaip ir kitų tabako gaminių vartojimas.
34. Kramtomasis tabakas gali sukelti burnos vėžį, dantų netekimą, dantenu ligas.
35. Nerūkomajame tabake esantis nikotinas įsisavinamas lengviau nei rūkant cigaretes, nuo jo greičiau formuojasi priklausomybė.

Pirkdami tabaką, jūs finansiškai remiate pramonę, kurioje išnaudojami ūkininkai ir vaikai, o pasekmės jums – ligos ir mirtis:

36. Tabako augintojų sveikatai labiausiai kenkia nikotinas, absorbuojamas per odą, taip pat jiems kenkia pesticidai ir tabako dulkės.
37. Kai kuriose šalyse vaikai dirba tabako ūkiuose, o tai kenkia ne tik jų sveikatai, bet ir gebėjimui lankyti mokyklą.
38. Tabako vartojimas gali padidinti skurdą, nes tabako vartotojams kyla daug didesnė rizika susirgti ir prieš laiką mirti nuo vėžio, širdies priepuolių, kvėpavimo takų ligų ar kitų su tabaku susijusių ligų, atimant iš šeimų taip reikalingas pajamas ir nulemiant papildomas išlaidas sveikatos priežiūrai.
39. Didžioji dauguma dirbančiųjų visame tabako sektoriuje uždirba labai mažai, o didžiosios tabako kompanijos gauna didžiulį pelną.

Kaitinamieji tabako gaminiai taip pat kenkia sveikatai:

40. Kaitinamieji tabako gaminiai (HTP) skleidžia nuodingas medžiagas, daugelis kurių gali sukelti vėžį.
41. Kaitinamieji tabako gaminiai lygiai taip pat yra kenksmingi, todėl perėjimas nuo rūkymo prie kaitinamųjų tabako gaminių nereiškia metimo rūkyti.
42. Nepakanka įrodymų, patvirtinančių teiginį, kad kaitinamieji tabako gaminiai (HTP) yra mažiau kenksmingi, palyginti su įprastomis cigaretėmis.

Elektroninės cigaretės kenkia sveikatai ir nėra saugios:

43. Vaikams ir paaugliams, vartojantiems elektronines cigaretes, dvigubai didėja tikimybė vėliau rūkyti paprastas cigaretes.
44. Vartojant elektronines cigaretes padidėja širdies ligų ir plaučių sutrikimų rizika.

45. Elektroninėse cigaretėse esantis nikotinas yra stiprią priklausomybę sukianti medžiaga, galinti pakenkti besivystančioms vaikų smegenims ir padidinti sunkių astmos priepuolių, kuriems reikalinga skubi pagalba, riziką.
46. Tabakas lemia 25 proc. visų mirčių nuo vėžio atvejų pasaulyje.
47. Rūkantieji iki 22 kartų dažniau serga plaučių vėžiu nei nerūkantieji. Tabako rūkymas yra pagrindinė plaučių vėžio priežastis, sukianti daugiau kaip du trečdalius mirčių nuo plaučių vėžio.
48. Kas penktas tabako rūkalius per savo gyvenimą susirgs lėtine obstrukcine plaučių liga (LOPL), ypač žmonės, kurie pradeda rūkyti vaikystėje ir paauglystėje, nes tabako dūmai žymiai sulėtina plaučių augimą ir vystymąsi.
49. Rūkymas gali sustiprinti suaugusiųjų astmą, apriboti jų aktyvumą, prisidėti prie negalios.
50. Rūkant tabaką, daugiau nei dvigubai padidėja tuberkuliozės transformacijos iš lėtinės būsenos į aktyvią riziką, be to, žinoma, kad tai blogina natūralų ligos progresavimą. Maždaug ketvirtadalis pasaulio gyventojų serga lėtine tuberkulioze.

Tabakas kenkia širdžiai:

51. Vos kelios cigaretės per dieną, rūkymas retkarčiais ar pasyvus rūkymas didina širdies ligų riziką.
52. Tabako rūkaliai patiria dvigubai didesnę insulto riziką ir keturis kartus didesnę širdies ligų riziką.
53. Tabako dūmai pažeidžia širdies arterijas, kenkia kraujagyslėms ir skatina kraujo krešulių susidarymą, todėl apriboja kraujo tekėjimą ir galiausiai sukelia širdies priepuolius ir insultus.
54. Vartojant tabako gaminius, padidėja širdies ir kraujagyslių ligų rizika. Tabakas sukelia daugiau nei 20 vėžio rūšių.
55. Rūkymas ir nerūkomojo tabako vartojimas sukelia burnos ertmės vėžį, lūpų, gerklės (ryklės ir gerklų) bei stemplės vėžį.
56. Chirurginiu būdu pašalinus vėžines gerklas, gali prireikti tracheostomijos, specialios skylutės kakle, per kurią pacientas kvėpuoja.
57. Rūkantiems yra žymiai didesnė rizika susirgti ūmine mieloidine leukemija; nosies ir sinusų ertmių vėžiu; žarnyno, inkstų, kepenų, kasos, skrandžio ar kiaušidžių vėžiu; šlapimo takų (įskaitant šlapimo pūslę, šlapimtakius ir inkstus) vėžiu.
58. Kai kurie tyrimai taip pat parodė ryšį tarp tabako rūkymo ir padidėjusios krūties vėžio rizikos, ypač tarp daug rūkančiųjų ir moterų, kurios pradeda rūkyti prieš pirmąjį nėštumą.
59. Taip pat žinoma, kad rūkymas padidina gimdos kaklelio vėžio riziką moterims, užsikrėtusioms žmogaus papilomos virusu.

Rūkantieji dažniau praranda regėjimą ir klausą:

60. Rūkymas sukelia daugybę akių ligų, kurių negydant galima netekti regėjimo.
61. Rūkantiems dažniau nei nerūkantiems pasireiškia su amžiumi susijusi geltonosios dėmės degeneracija – būklė, dėl kurios negrįžtamai prarandama rega.
62. Rūkaliai taip pat turi didesnę kataraktos – akies lęšiuko drumsties, kuri blokuoja šviesą, riziką. Katarakta sukelia regos sutrikimą, o vienintelė galimybė atkurti regėjimą yra chirurginė operacija.
63. Kai kurie duomenys rodo, kad rūkymas taip pat sukelia glaukomą – būklę, kuri padidina akispūdį ir gali pakenkti regėjimui.
64. Suaugę rūkaliai dažniau patiria klausos praradimą.

Tabakas kenkia beveik kiekvienam kūno organui:

65. Rūkantieji visą gyvenimą praranda mažiausiai 10 gyvenimo metų.
66. Kiekvieną kartą surūkius cigaretę į organizmą patenka toksinai ir kancerogenai, žinoma, kad mažiausiai 70 iš šių cheminių medžiagų sukelia vėžį.
67. Rūkančiųjų rizika susirgti diabetu yra didesnė.
68. Rūkymas yra demencijos – atminties praradimo, rizikos veiksnys.
69. Alzheimerio liga yra labiausiai paplitusi demencijos forma, ir maždaug 14 proc. Alzheimerio ligos atvejų visame pasaulyje galimai sukeliama rūkymo.
70. Rūkančioms moterims dažniau pasireiškia skausmingos mėnesinės ir sunkesni menopauzės simptomai.
71. Menopauzė rūkančioms moterims pasireiškia 1–4 metais anksčiau, nes rūkant sumažėja kiaušialąsčių susidarymas kiaušidėse, dėl to prarandama reprodukcinė funkcija ir sumažėja estrogeno lygis.
72. Tabako dūmai trukdo deguoniui patekti į kūno audinius.
73. Tabako vartojimas riboja kraujo tekėjimą, kuris negydomas gali sukelti gangreną (kūno audinių mirtį) ir pažeistų kūno dalių amputaciją.
74. Tabako vartojimas padidina periodonto ligos, lėtinės uždegiminės dantenų ligos, naikinančios žandikaulį, riziką, todėl netenkama dantų.
75. Rūkantieji patiria didesnę komplikacijų riziką po chirurginių operacijų.
76. Po sunkių ligų rūkantieji sveiksta ilgiau, daugiau laiko praleidžia ligoninėse.
77. Rūkantieji patiria daugiau virškinimo trakto sutrikimų, tokių kaip skrandžio opos, uždegiminės žarnų ligos, susijusios su pilvo spazmais, nuolatinio viduriavimu, karščiavimu ir tiesiosios žarnos kraujavimu bei virškinamojo trakto vėžiu.

78. Rūkančiųjų kaulų tankis yra mažesnis, jų kaulai lengviau lūžta ir gyja sunkiau.
79. Tabako dūmų komponentai silpnina imuninę sistemą, todėl rūkaliams kyla plaučių infekcijų pavojus.
80. Rūkaliams, turintiems genetinį polinkį į autoimuninius sutrikimus, yra padidėjusi kelių ligų rizika, įskaitant reumatoidinį artritą, Krono ligą, bakterinį meningitą, pooperacinę infekciją ir vėžį.
81. Rūkymas taip pat kelia didesnę su liga susijusių gretutinių ligų ir priešlaikinės mirties riziką asmenims, kurių imuninė sistema yra sutrikusi, pavyzdžiui, gyvenantiems su cistine fibroze, išsėtine skleroze ar vėžiu.
82. Dėl imunosupresinio tabako poveikio ŽIV sergantiems žmonėms padidėja rizika susirgti AIDS. Tarp ŽIV užsikrėtusių rūkalių vidutinė prarasta gyvenimo trukmė yra 12,3 metų, tai yra daugiau nei dvigubai nei ŽIV užsikrėtusių nerūkančiųjų.

Tabako ir nikotino vartojimas kenkia jūsų kūdikiui:

83. Tabako vartojimas ir tabako dūmų poveikis nėštumo metu padidina vaisiaus mirties riziką.
84. Moterims, nėštumo metu rūkančioms ar pasyviai rūkančioms, yra didesnė persileidimo rizika.
85. Rūkančių moterų naujagimiai dažniau gimsta negyvi dėl vaisiaus deguonies trūkumo ir placentos anomalijų, kurias sukelia tabako dūmuose esantis anglies monoksidas, tabako dūmuose ir nerūkomame tabake esantis nikotinas.
86. Rūkančiosioms yra didesnė negimdinio nėštumo rizika – tai gali būti mirtina komplikacija moteriai.
87. Metimas rūkyti ir apsauga nuo pasyvaus rūkymo ypač svarbios reprodukcinio amžiaus moterims, planuojančioms pastoti ir nėštumo metu.
88. Elektroninės cigaretės kelia didelę riziką jas vartojančioms nėščioms moterims, nes gali pakenkti augančiam vaisiui.
89. Rūkančios moterys patiria didesnę priešlaikinio gimdymo ir mažo svorio naujagimių gimimo riziką.

Tabakas ir jo gaminiai teršia aplinką:

90. Tvarkyti tabako atliekas priverstos šalių vyriausybės ir vietos valdžios institucijos, o ne tabako bendrovės.
91. Nuorūkos yra vienos iš dažniausiai išmetamų atliekų ir yra dažniausiai pasitaikanti viso pasaulio paplūdimiuose ir pakrantėse šiukšlių dalis.
92. Nuorūkose yra pavojingų medžiagų, įskaitant arseną, šviną, nikotiną ir formaldehidą. Šios medžiagos iš išmestų nuorūkų patenka į vandenį ir dirvą.
93. Tabako dūmai pastebimai prisideda prie oro taršos lygio mieste.

94. Dauguma cigarečių uždegamos degtukais ar dujomis užpildytais žiebtuvėliais. Pavyzdžiui, jei vienas medinis degtukas naudojamas dviem cigaretėms uždegti, šešiams trilijonams cigarečių, surūkytų kiekvienais metais, reikėtų sunaikinti maždaug devynis milijonus medžių, kad būtų pagaminti trys trilijonai degtukų.
95. Elektroninėse cigaretėse ir kaitinamuosiuose tabako gaminiuose gali būti baterijų, kurias reikia specialiai šalinti, taip pat chemikalų, pakuočių ir kitų biologiškai neskaidžių medžiagų.
96. Šiuo metu dauguma plastikinių elektroninių cigarečių skysčių kasečių nėra daugkartinio naudojimo ar perdirbamos – tarptautinės įmonės yra linkusios parduoti vienkartinės kasetes, tikėtina, kad padidintų pardavimus pakartotiniams klientams.
97. Apskaičiuota, kad tabako pramonė teršia aplinką taip pat, kaip 3 milijonai transatlantinių skrydžių.
98. Tabako dūmuose yra trijų rūšių šiltnamio efektą sukeliančių dujų: anglies dioksido, metano ir azoto oksidų, kurie teršia uždaras patalpas ir aplinką.
99. Pasaulyje kasmet maždaug 200 000 hektarų žemės skiriama tabakui auginti.
100. Miško kirtimai tabako auginimui turi daug rimtų pasekmių aplinkai – įskaitant biologinės įvairovės nykimą, dirvožemio eroziją ir skurdinimą, vandens taršą ir atmosferos anglies dioksido kiekio padidėjimą.
101. Tabakui auginti paprastai reikia daug cheminių medžiagų, įskaitant pesticidus, trąšas ir augimo reguliatorius. Šios cheminės medžiagos, nutekėjusios iš tabako auginimo vietų, gali užteršti geriamojo vandens šaltinius.
102. 6 trilijonams cigarečių, pagaminamiems per metus, yra pagaminama apie 300 milijardų pakuočių (darant prielaidą, kad vienoje pakuotėje yra 20 cigarečių). Jei kiekviena tuščia pakuotė sveria apie šešis gramus, tai sudaro apie 1 800 000 tonų pakuočių atliekų – popieriaus, rašalo, celofano, folijos ir klijų. Kartoninių dėžių ir dėžių, naudojamų transportavimui ir pakavimui, atliekos per metus sudaro mažiausiai 2 000 000 tonų.