

PASYVUS RŪKYMAS TAIP PAT ŽALINGAS!

Pasyvus rūkymas – kvėpavimas tabako dūmais užterštu oru.

Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, kiekvienais metais pasyvus rūkymas nužudo daugiau nei 600 tūkst. žmonių. Beveik trečdalis jų – vaikai.



Jei namuose rūkoma, vaikai, ypač maži, auga ir vystosi blogiau, du kartus dažniau serga kvėpavimo takų ligomis, didesnis jų mirtingumas.

Be to, nuolat matydami rūkančius tėvus ar kitus suaugusiuosius, jie ir patys užaugę dažniau ima rūkyti. Visų šių ligų bei simptomų galime išvengti nerūkydami ir vengdami kontakto su oru, kuris užterštas tabako dūmais.

Rūkant ar kvėpuojant tabako dūmais užterštu oru, į organizmą patenka nikotinas, smalkės, dervos ir dar 4 000 įvairių cheminių medžiagų. Smilkstančios cigaretės dūmuose yra didesnė vėžį sukeliančių ir kitų sveikatai pavojingų medžiagų koncentracija nei aktyvaus rūkymo metu per cigaretės filtrą į plaučius traukiamuose dūmuose. Dėl šios priežasties rūkantis žmogus kenkia ne tik sau pačiam, bet ir savo šeimos nariams ar aplinkiniams.



Apie 15 proc. cigaretės dūmo yra įkvepiama rūkymo metu, o likusi dalis pasiskirsto aplinkoje ir gali būti įkvepiama aplinkinių žmonių.

Nerūkantysis, kurį laiką išbuvęs prirūkytoje patalpoje ar šalia rūkančio asmens, gali jausti galvos skausmą, pykinimą. Ilgainiui pasyvus rūkymas gali padidinti širdies ar plaučių ligų riziką, taip pat – padidinti riziką susirgti astma. Ūmus pasyvus rūkymas gali sukelti akių sudirgimą, čiaudulį, slogą, kosulį ir kitus simptomus.

Parengė: visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Raminta Mateliūnaitė pagal visuomenės sveikatos biuro informaciją.

El paštas: raminta.mateliunaite@sveikatos-biuras.lt

Mob. 867684778

