

Kvėpavimas tabako dūmais užterštu oru yra vadinamas **pasyviu (priverstiniu) rūkymu**.

Atminkite, kad tik 15 % cigaretės dūmo yra įkvepiama rūkant, o likusi dalis pasiskirsto aplinkoje ir gali būti įkvepiama aplinkinių žmonių.

Ką įkvepia nerūkantieji, sudaro degančio tabako dūmas ir rūkančiojo iškvepiamas oras.

Deganti cigaretė sukelia dvi dūmų sroves: šalutinę, kylančią tiesiai į orą, ir pagrindinę, kurią rūkantis žmogus įtraukia į plaučius.

Rūkantieji pagrindinį dūmą įkvepia ir išpučia maždaug 10 kartų. Iš viso tai trunka apie 24 sekundes, tuo tarpu pati cigaretė, degdama apie 12 minučių, visą laiką teršia orą.

Pirmasis žmogaus kontaktas su tabaku gali įvykti dar vaisiui augant gimdoje, kai jį veikia motinos kraujyje esantys metabolitai. Naujagimiai ir kūdikiams gali būti veikiami tabako dūmų jei nors vienas jų šeimos narys rūko.

Pasyvaus tabako rūkymo sukelti sutrikimai vaisiui ir vaikui:

- savaiminis persileidimas (rizika iki 27 %);
- sulėtėjęs vaisiaus galūnių augimas;
- sumažėja plaučių tūris;
- mažas naujagimio kūno svoris (mažo svorio naujagimiai labiau linkę sirgti, lėčiau auga);
- naujagimių kvėpavimo organų ligos;
- staigi kūdikių mirtis;
- dažniau serga plaučių uždegimu ir kt. ūmiomis kvėpavimo organų infekcinėmis ligomis (50 – 70 %);
- didesnė tikimybė susirgti lėtiniu bronchitu, bronchų astma, dažnesni bronchų astmos priepuoliai vaikams, sergantiems bronchų astma;
- dažnesnės vidurinės ausies infekcijos.

Dėl ilgalaikio pasyvaus rūkymo sveikatos sutrikimų turi apie 70 % pasyviai rūkančių vaikų.

Ligos tikimybė ir sunkumas tiesiogiai proporcingas rūkymo intensyvumui ir trukmei.

Neigiamai veikia ir motinos, ir tėvo rūkymas. Neigiamas pasyvaus tabako rūkymo poveikis yra ilgalaikis – šiems vaikams esti žymiai didesnis pavojus sirgti lėtinėmis kvėpavimo organų ligomis, iš jų ir plaučių vėžiu.

Rūkanti nėščioji dažniau vemia, serga šlapimo takų infekcijomis, blogesnė savijauta.

Būsimoms motinoms rūkant nėštumo metu dažniausiai gimsta neišnešioti kūdikiams, taip pat yra didesnė staigios kūdikių mirties sindromo tikimybė.

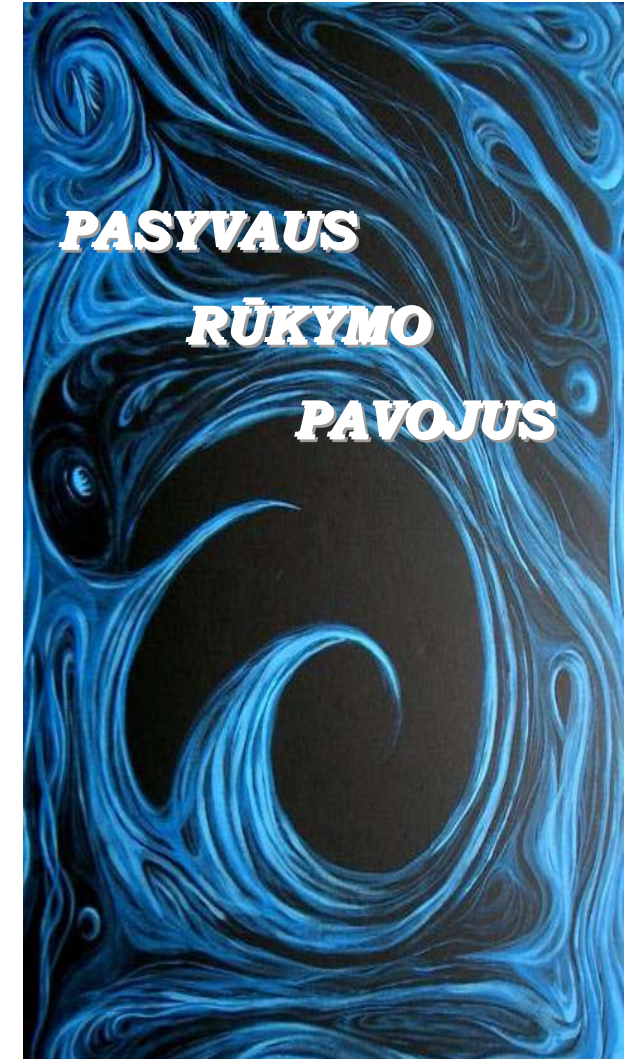
Pasyvus tabako rūkymas  
sukelia:

- akių perštėjimą;
- nosies gleivinės dirginimą;
- kosulį;
- kvėpavimo takų infekcija;
- savijautos pablogėjimą;
- nuovargio atsiradimą;
- darbingumo sumažėjimą;
- alerginių ligų paūmėjimą;
- migrenos, bronchų, astmos  
krūtinės anginos priepuolius.

Pasaulio Sveikatos Organi-  
zacija perspėja, kad žmonės,  
gyvenantys su rūkančiais, 25  
proc. dažniau serga išemine širdies  
liga nei tie kurie nesusiduria su  
pasyviu rūkymu.

*Nepamirškite – cigaretės dūmai  
kenkia visiems, kas juos įkvepia –  
rūkantiems ir nerūkantiems,  
jeigu aplink juos sklendo dūmų  
kamuoliai.*

Valstybinis psichikos sveikatos centras  
Parko g. 15, Vilnius  
Tel. (8 5) 267 18 11  
Faksas (8 5) 267 00 80  
El.p. [info@vpssc.lt](mailto:info@vpssc.lt)



Vilnius  
2006 m.