



Nėra sveikatos be psichikos sveikatos

Valstybinio psichikos sveikatos centro informacinis biuletėnis Nr. 2 (13) 2009 m. gegužės mėn.

VPSC kontaktai:

ADMINISTRACIJA

Tel. 85 267 18 11
el.p.: info@vpsc.lt

PSICHIKOS SVEIKATOS SKYRIUS

Tel. 85 249 99 75
el.p.: rolanda@vpsc.lt

PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ SKYRIUS

Tel. 85 249 99 76
el.p.: aura@vpsc.lt

INFORMACIJOS IR RYŠIŲ SKYRIUS

Tel. 85 249 08 17
el.p.: janina@vpsc.lt

Daugiau informacijos
galima rasti VPSC
interneto puslapyje:

<http://www.vpsc.lt>

Pasaulio diena be tabako – gegužės 31-oji

Kasmet gegužės trisdešimt pirmąją Pasaulio sveikatos organizacija kviečia paminėti Pasaulio dieną be tabako. 2009 metų dienos tema – įspėjimai užrašai ant tabako gaminių pakuočių. Pasaulio sveikatos organizacija teigia, kad įspėjimai apie tabako keliamą žalą sveikatai yra vienas iš rimčiausių ginklų kovai su globaline rūkymo keliamų ligų epidemija pasaulyje. Ypač sveikinamos tos šalys, kurios įspėjimus ant cigarečių pakelių papildė paveikslėliais, padedančiais geriau įtikinti rūkančiuosius mesti rūkyti. Siūlomas šių metų Pasaulio dienos be tabako šūkis: „**Įspėjimai ant cigarečių pakelių – tiesa, sauganti tavo gyvybę**“.

Tabako vartojimas ir rūkymo sukeltos ligos tebelieka viena iš dažniausiai pasitaikančių mirčių priežasčių pasaulyje. Rūkymo keliamo pavojaus sveikatai galima išvengti tik visiškai jo atsisakius. Kasmet nuo rūkymo sukeltų ligų pasaulyje miršta daugiau kaip 5 milijonai žmonių – daugiau, negu nuo ŽIV/AIDS, maliarijos ir tuberkuliozės kartu sudėjus. Tabakas – vienintelis legalus produktas, nužudantis savo vartotoją. Daugiau kaip pusė šiuo metu rūkančiųjų mirs nuo tabako sukeltų ligų. Pasaulio sveikatos organizacija atkreipia dėmesį, kad pasyvusis rūkymas kenkia kiekvienam, esančiam prirūkytose patalpose.

Tabako produktų gamintojai kasmet išleidžia milijonus dolerių, stengdamiesi padaryti priklausomais nuo rūkymo kuo daugiau naujų vartotojų ir išsaugoti rūkančiuosius, kad jie kuo ilgiau nemestų rūkyti. Reklamos ir rėmimo padedami spalvingomis cigarečių pakuotėmis tabako gamintojai stengiasi nukreipti rūkančiųjų dėmesį nuo pražūtingų tabako vartojimo pasekmių.

Vis daugiau šalių stengiasi, kad ant cigarečių pakelių būtų ne tik spausdinami įspėjimai užrašai apie rūkymo pavojų sveikatai, bet ir talpinami piešiniai ar nuotraukos, parodančios pražūtingus rūkymo padarinius, kaip rekomenduoja Tarptautinė tabako kontrolės pagrindų konvencija.

Efektyvūs įspėjimai apie rūkymo pavojų sveikatai, ypač paveikslėliai apie rūkymo keliamą žalą skatina rūkančiuosius mesti rūkyti, atsisakyti cigarečių tuos, kurie dar nėra priklausomi nuo rūkymo. Šiuo metu 9 iš 10 rūkančiųjų gyvena šalyse, kuriose įspėjimai užrašai spausdinami be iliustracijų.

Nikotinas yra priklausomybę sukelianti medžiaga. Įspėjimai ant tabako gaminių pakuočių yra paprasta, pigi ir efektyvi strategija, galinti sumažinti rūkymo paplitimą ir išsaugoti žmonių gyvybes.

Pagal PSO medžiagą parengė
Danguolė Šulienė

Priklausomybės ligų skyriaus vyr. specialistė



Akcija „Gimiau nerūkantis“



2009 m. birželio 1 d. Pasaulio dienos be tabako proga rengiama vienos dienos akcija „Gimiau nerūkantis“, kurios metu sveikinami ir apdovanojami gegužės 31-ąją – Pasaulio dieną be tabako – gimę kūdikiai. Akcija vyksta Lietuvos miestų gimdymo namuose. Svarbiausias jos tikslas – priminti jauniems tėveliams apie rūkymo žalą naujagimių ir vaikų sveikatai. Akcijos šūkis: „Leiskit gimti ir augti sveikam“. Pagrindinis akcijos organizatorius – Kauno jaunimo narkologijos pagalbos centras, partneriai – Valstybinis psichikos sveikatos centras, LR sveikatos apsaugos ministerija, savivaldybių visuomenės sveikatos biurai.

Vargu ar rastumėm mamą, kuri sąmoningai siektų savo vaiko ligos, tačiau ar dažnai susimąstom, kiek pavojingas yra rūkymas greta kūdikio ar vaiko. Suaugusiųjų rūkymo įpročiai neretai tampa pražūtingi naujagimiams ir kūdikiams: rūkančios mamos dvigubai dažniau negu nerūkančios pagimdo prieš laiką, o kūdikiai gimsta vidutiniškai 200-250 g mažesnio svorio, negu nerūkančių mamų. Mamų rūkymas iki 30 proc. padidina apsigimimų („kiškio lūpos“, „vilko gomurio“) riziką. Rūkančių mamų vaikai dažniau serga kvėpavimo organų ligomis, bronchitu, astma. Vaikai, kurių mamos rūkė nėštumo metu, dvigubai dažniau miršta nuo staigios kūdikių mirties sindromo. Nustatyta, kad šios mirties rizikos dydis tiesiogiai

priklauso nuo nėštumo metu mamos surūkytų cigarečių skaičiaus.

Lygiai taip pat nėščiosioms ir būsimiems kūdikiams kenkia pasyvusis rūkymas. Rūkančių mamų vaikai būna neramūs, blogiau valgo ir miega.

Kiekviena mamos surūkyta cigaretė – tai didesnė rizika netekti kūdikio vos jo sulaukus, ne tik grėsmė jo fizinei sveikatai, bet ir didesnė tikimybė, kad vaiko gebėjimas prisitaikyti gyvenime ir jaustis laimingam bus sutrikdytas.

Nėštumo metu rūkusių mamų vaikams sunkiau sekasi išmokyti skaityti ir rašyti, jiems sunkiau susikaupti ir išlaikyti dėmesį. Tokie vaikai dažniau turi įvairių elgesio problemų, auga nuolat aplinkinių barami ir drausminami. Jie retai sulaukia teigiamo dėmesio ir paskatinimo, jiems sunkiau sekasi sutarti su kitais vaikais.

Mokslininkai pateikia duomenų, kad motinos rūkymas nėštumo metu skirtingai veikia berniukų ir mergaičių psichikos sveikatą. Rūkančių mamų dukros labiau linkusios pačios rūkyti ir vartoti kitas priklausomybę sukeliančias medžiagas, o sūnūs – agresyviai elgtis ir nusikalsti.

Palinkėkime visiems kūdikiams, kad juos aplenkėtų šios suaugusiųjų keliamos problemos.

Parengta pagal leidinį
„Rūkymo įtaka mamos ir vaiko sveikatai“,
Kaunas, 2008

Akcijos organizatoriai: Kauno jaunimo narkologijos pagalbos centras.

Akcijos partneriai: LR Sveikatos apsaugos ministerija, Valstybinis psichikos sveikatos centras, Visuomenės sveikatos biurai, Apskričių visuomenės sveikatos ugdymo centrai.

Akcijos mecenatas: Nicorette.

Akcija bus vykdoma visuose Lietuvos gimdymo namuose.

Spaudos atstovai kviečiami atvykti birželio 1 d. 12 val. į Vilniaus miesto universitetinę ligoninę, Naujagimių skyrių (Antakalnio g. 57, III aukštas).

Tel. pasiteirauti 8-645-39175 (Danguolė).

Pagalba metantiems rūkyti

Lietuvoje veikia „Pagalbos metantiems rūkyti linija“.
Telefonas 860595555, darbo dienomis 15-18 val.

Informacija norintiems mesti rūkyti:
<http://www.vpsc.lt/rukymas.htm>

