



Nėra sveikatos be psichikos sveikatos

Valstybinio psichikos sveikatos centro informacinis biuletenis Nr. 1 (16) 2010 m. gegužės mėn.

VPSC kontaktai:

ADMINISTRACIJA

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

PSIHIKOS SVEIKATOS SKYRIUS

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

PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ SKYRIUS

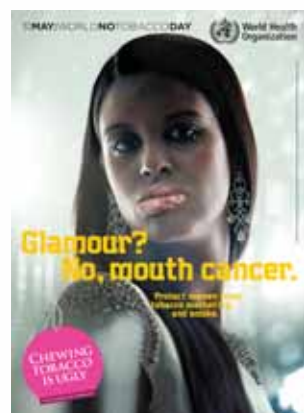
Tel. 85 249 99 76
el.p.: aura@vpsc.lt

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

Moterų rūkymo kontrolė yra svarbi kiekvienos valstybės tabako kontrolės strategijos dalis. 2010 metų Pasaulio dienos be tabako tema buvo paskelbta siekiant atkreipti ypatingą visuomenės dėmesį į pavojų keliančią tabako gamintojų veiklą moterų ir merginų atžvilgiu. Moterys ir merginos tampa labai svarbiu tabako pramonės taikiniu.

Pasaulio sveikatos organizacija informuoja, kad moterų sudaro 20 proc. visų pasaulio rūkančiųjų. Moterų rūkymas plinta įvairiose pasaulio šalyse. Ypač didelį susirūpinimą kelia merginų rūkymo plitimas. Tyrimo, atlikto 151 valstybėje, rezultatai parodė, kad šiuo metu rūko 7 proc. paauglių merginų ir 12 proc. paauglių vaikinių. Kai kuriose šalyse ir merginų, ir vaikinių rūko po lygiai.

Kaip pabrėžė PSO Generalinė direktorė Margaret Chan „moterų sveikatos saugojimas ir stiprinimas yra svarbiausias ne tik dabarties piliečių, bet ir ateities kartų sveikatos veiksnys“.

Į sveikatos problemas, kurias kelia visame pasaulyje didėjantis moterų ir merginų rūkymas, ypatingą dėmesį atkreipti ragina ir Tarptautinė tabako kontrolės pagrindų konvencija, įsigaliojusi 2005 metais.

Ypatingai pabrėždama rūkymo žalą moterų ir merginų sveikatai, Pasaulio sveikatos organizacija ragina nepamiršti ir vyrų bei vaikinių. Ir vyrai, ir moterys turi teisę gauti išsamią informaciją apie tai, kokią žalą jų sveikatai daro rūkymas, turi teisę būti supažindinti su pasyviojo rūkymo pavojais sveikatai bei aplinkai, profesinėmis ligomis, kurias sukelia buvimas prirūkytose patalpose. Tabako kontrolės ir rūkymo prevencijos priemonės turi būti organizuojamos, atsižvelgiant į lyčių skirtumus ir panašumus įvairiose kultūrose, turi būti orientuotos į rūkymo paplitimo mažinimą ir vyrų bei moterų sveikatos stiprinimą visame pasaulyje.

Tarptautinė tabako kontrolės pagrindų konvencija pripažįsta skirtingas tabako kontrolės strategijas vyrams ir moterims, pabrėžia moterų dalyvavimo būtinumą visais lygiais įgyvendinant tabako kontrolės politiką.

Minint Pasaulio dieną be tabako moterys raginamos nesusivilioti tabako pramonės ketinimais įtraukti jas į priklausomybės nuo nikotino pinkles. Vyriausybės raginamos mažinti sergamumą ir mirtingumą nuo rūkymo sukeltamų širdies negalavimų, infarktų, insultų, vėžinių ir kvėpavimo sistemos ligų, kurių ypač padaugėjo, plintant moterų rūkymui.

Pasaulio sveikatos organizacija įspėja, kad tabako vartojimas šiame šimtmetyje nužudys maždaug vieną milijardą žmonių. Pripažindami, kaip svarbu mažinti moterų rūkymo paplitimą ir imdamiesi aktyvių veiksmų, išsaugosime daugelį gyvybių.

Pagal PSO medžiagą parengė
Danguolė Šulienė
Priklausomybės ligų skyriaus vyr.spezialistė

Akcija „Gimiau nerūkanti/is 2010“

Akcijos šūkis: „Leiskite gimti ir augti sveikam“



Birželio 1 dieną visoje Lietuvoje ren-giama vienos dienos akcija „Gimiau nerūkanti/is“. Akcijos metu marškinė-liais su užrašu „Gimiau nerūkantis“ ar „Gimiau nerūkanti“ būna apdovanoti gegužės 31 dieną (Pasaulinę dieną be tabako) gimę naujagimiai. Akcija vyksta Lietuvos miestų gimdymo namuose.

Pirmą kartą tokia akcija buvo surengta 2002 m. Kauno mieste, o vėliau tapo nacionaline. Šiomet akcija vykdoma devintą kartą.

Akcijos metu stengiamasi priminti vis gausėjančius fak-tus apie pragaištingą tėvų rūkymo įtaką vaikų sveikatai.

Suaugusiųjų rūkymo įpročiai jau seniai tapo aiškiai įvar-dintu rizikos veiksniu jų pačių sveikatai, dėl pasyvaus rūky-mo žalos taip pat nebėra abejonių. Statistika kalba už save. Medikų paskelbti duomenys rodo, kad trečdalis perina-talinių mirčių, kai vaikas miršta dar išsčiose, yra sąlygotos motinų rūkymo. Vaikai, kurių mamos rūko nėštumo metu, dvigubai dažniau miršta nuo staigios kūdikių mirties sin-

dromo. Taip pat paaiškėjo, kad rūkančios mamos dvigubai dažniau nei nerūkiančios gimdo prieš laiką, o naujagimiai būna mažesnio svorio. Mamų rūkymas iki 30 proc. pa-didina apsigimimų („kiškio lūpos“, „vilko gomurio“ ir kt.) riziką. Be to, rūkančioms ir krūtimi maitinančioms mamoms pasigamina žymiai mažiau pieno, nes nikotinas slopina pro-laktino gamybą. Taip pat įrodyta, kad rūkančių mamų vai-kai dažniau serga peršalimo ligomis, bronchitu, bronchine astma. Sociologiniai tyrimai rodo, kad rūkančių tėvų vai-kams sunkiau sekasi mokytis. Augdami vaikai perima tėvų elgesio modelį ir patys dažniau pradeda rūkyti. Vaikai, kurių mamos rūko nėštumo metu, dvigubai dažniau miršta nuo staigios kūdikių mirties sindromo.

Rūkymo sukeltos ligos Lietuvai kasmet kainuoja apie 7000 gyvybių. Akcijos organizatoriai, matydami vis labiau visuomenėje, o ypač tarp moterų, plintantį rūkymą, siekia informuoti visuomenę ir paraginti ją saugoti savo vaikų ir savo sveikatą.

*Kauno jaunimo narkologijos pagalbos centro vadovė
Aina Adomaitytė*

Akcijos organizatoriai: Kauno jaunimo narkologijos pagalbos centras.

Akcijos partneriai: Valstybinis psichikos sveikatos centras

Akcijos mecenatas: Nicorette.

Akcija „Gėlė vietoj cigaretės“

Akcijos šūkis: „Laikykime gėles vietoj cigaretės“



Visi žinome, kad rūkymas kenkia sveikatai. Tačiau moteriai rūkymas sukelia tris kartus didesnę žalą nei vyrui. Neleiskime joms žūti — atkreipkime visuomenės dėmesį į šią problemą ir gegužės 31-ąją dieną (Pasaulinę dieną be tabako) kartu paskatinkime moteris rūpintis savo sveikata!

Šiomet organizuojamos akcijos „Gėlė vietoje cigaretės“ tikslas — atkreipti dėmesį į moterų rūkymą — didėjančią ir nerimą keliančią problemą. Akcijos simbolis — gėlė, jos metu ketinama išdalinti 10.000 popierinių gėlių. Akcija bus vykdoma visuose Lietuvos miestuose: moksleiviai bus kviečiami popierines gėles įteikti savo rūkančioms mamoms, močiutėms, draugėms, taip pat įteikti gėles savo miesto/ kaimo įstaigose, prekybos centruose. Organizuojama akcija turėtų pasiekti kiekvieną rūkančią moterį.

Akcijoje dalyvauti kviečiame visus, kam atrodo, kad rūkymas yra nerimą kelianti problema.

Dalyvavimą akcijoje prašome patvirtinti el. paštu aina.adomaityte@gmail.com, kilus klausimams kreipkitės tel. 861533048.

Akcijos organizatoriai: Kauno jaunimo narkologijos pagalbos centras.

Akcijos partneriai: Valstybinis psichikos sveikatos centras, Visuomenės sveikatos biuras

Akcijos mecenatas: Ex-smoker