



# Nėra sveikatos be psichikos sveikatos

Valstybinio psichikos sveikatos centro informacinis biuletenis Nr.2 (33) 2014 m. birželio mėn.

## VPSC kontaktai:

### ADMINISTRACIJA

Tel. 85 267 18 11  
el.p.: [info@vpsc.lt](mailto:info@vpsc.lt)

### PSIHIKOS SVEIKATOS SKYRIUS

Tel. 85 249 99 75  
el.p.: [rolanda@vpsc.lt](mailto:rolanda@vpsc.lt)

### PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ SKYRIUS

Tel. 85 249 99 76  
el.p.: [aura@vpsc.lt](mailto:aura@vpsc.lt)

### INFORMACIJOS IR RYŠIŲ SKYRIUS

Tel. 85 249 08 17  
el.p.: [janina@vpsc.lt](mailto:janina@vpsc.lt)

*Daugiau informacijos  
galima rasti VPSC  
internetu puslapyje:*

<http://www.vpsc.lt>

## Pasaulio diena be tabako – 2014 metų gegužės 31-oji

### Aukštesnės tabako kainos – mažiau mirčių ir ligų

Pasaulio dienos be tabako proga Pasaulio sveikatos organizacija kviečia visas valstybes didinti tabako gaminių kainas, taip paskatinant rūkančiuosius mesti rūkyti ir apsaugant juos nuo tabako vartojimo sukeltos priklausomybės. Remdamasi 2012 m. tyrimų duomenimis, Pasaulio sveikatos organizacija teigia, kad per tris artimiausius metus 50 proc. padidinusios tabako gaminių kainas, visos šalys sumažintų rūkančiųjų skaičių 49 milijonais, ir išsaugotų 11 milijonų gyvybių.

Šiuo metu nuo tabako vartojimo sukeltų ligų pasaulyje kas 6 sekundes miršta vienas žmogus. Tabakas nužudo maždaug pusę jį vartojančiųjų. Tai didžiulės netektys šeimoms, visuomenei, valstybėms. Tabako sukeltų ligų – vėžio, širdies ir kraujagyslių, plaučių ligų gydymas yra brangus. Tabako vartojimo sukeltos ligos dažniausiai užklumpa darbingo amžiaus žmones.

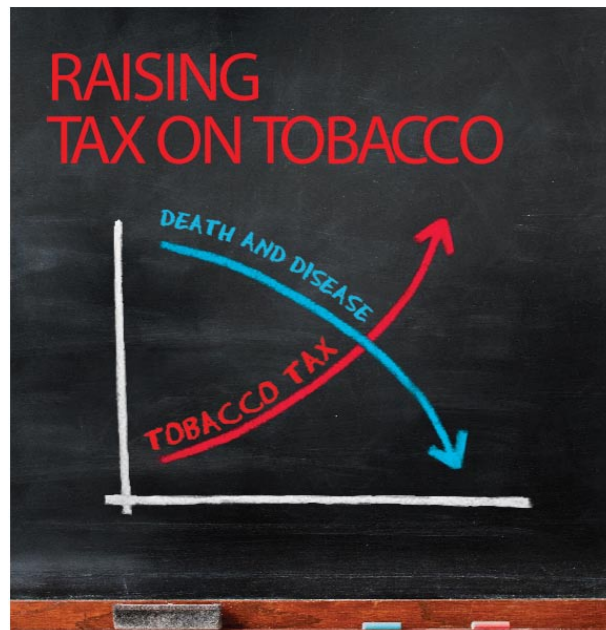
„Didinti tabako gaminių kainas yra efektyviausias būdas jo vartojimui sumažinti ir žmonių gyvybėms išsaugoti“ – pabrėžė Pasaulio sveikatos organizacijos Generalinė direktorė Dr. Margaret Chan.

Didesnės tabako gaminių kainos atima norą įsigyti tabako gaminių jaunimui, kurio pajamos neretai daug mažesnės negu suaugusiųjų. Tai stabdo jaunimą nuo tolesnio vartojimo ir skatina norą mesti rūkyti. Du ar tris kartus pabrangę tabako gaminiai yra labai efektyvus būdas jaunimo rūkymo paplitimui mažinti.

Tabako gaminių kainos yra susijusios su sergamumu ir mirtingumu nuo rūkymo sukeltų ligų. Augant kainoms, ligų ir mirčių skaičius mažėja. Geriausiai tai atskleidžia Prancūzijos pavyzdys. Prancūzijoje nuo 1990 iki 2005 metų tabako gaminiai pabrango 3 kartus. Cigarečių pardavimai sumažėjo daugiau kaip 50 proc. Po kelerių metų jaunų vyrų mirtingumas nuo plaučių vėžio ėmė žymiai mažėti.

Tabako kainų augimas yra tabako kontrolės pagrindas. Tabako rūkymas yra svarbiausia mirčių priežastis. Tabakas nužudo 6 milijonus žmonių kasmet. Daugiau kaip 6 šimtai tūkstančių žmonių yra nerūkantieji, kurie kasmet miršta nuo pasyvaus rūkymo sukeltų ligų. Jei nebus imtasi jokių priemonių, šis skaičius 2030 metais gali išaugti iki 8 milijonų. Dauguma šių žmonių gyvena neturtingose šalyse.

Tabako gaminių kainų didinimas yra kertinis tabako kontrolės elementas. 2005 metais įsigaliojusi Tarptautinė tabako kontrolės pagrindų konvencija, kurią ratifikavo 178 šalys, 6 str. pabrėžia, kad tabako gaminių kainų didinimas yra svarbi tabako keliamos žalos mažinimo priemonė įvairioms visuomenės grupėms, ir labiausiai – jaunimui.



**„Didesnės tabako kainos – mažiau rūkančiųjų,  
mažiau mirčių, sveikesnės bendruomenės“**



Pagal PSO medžiagą parengė  
Valstybinio psichikos sveikatos centro  
Priklausomybės ligų skyriaus  
vyr. specialistė Danguolė Šulienė

## Akcija „Gimiau nerūkanti/is“ 2014



2014 m. gegužės 31 d. 25-ąją kartą paminėta Pasaulinė diena be tabako. Visoje Lietuvoje birželio 2 d. jau 13-ąją kartą įvyko akcija „Gimiau nerūkanti/is“. Akcijos metu marškinėliais su užrašu „Gimiau nerūkantis“ ar „Gimiau nerūkanti“ apdovanoti „Pasaulinė dieną be tabako“ (gegužės 31) gimę naujagimiai. Akcija vyko visuose Lietuvos miestų gimdymo namuose.

Akcijos organizatoriai naujagimių tėvams tarsi už vaikus perdavė prašymą: „Leiskite gimti ir augti sveikiems“. Pagrindinis šios dienos tikslas yra apsaugoti dabartinę ir būsimą kartą nuo tabako vartojimo sukeltų sveikatos, socialinių, aplinkos ir ekonominių problemų bei priverstinio kvėpavimo tabako dūmais užterštu oru.

Tiek moters, tiek vyro rūkymas šeimoje gali tapti rimta kliūtimi, norint susilaukti vaikų, o tėvų rūkymas gali reikšmingai pakenkti vaiko sveikatai. Pasyvus rūkymas nėštumo metu taip pat gali tapti vaisiaus ir jau gimusio vaiko sveikatos sutrikimų priežastimi. Augdami vaikai perima tėvų elgesio modelį ir patys dažniau pradeda rūkyti.

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

Valstybinis psichikos sveikatos centras jau aštuntus metus dalyvauja akcijoje „Gimiau nerūkantis“ ir sveikina bei marškinėliais apdovanoja Vilniaus universitetinėje ligoninėje Antakalnio klinikoje gimusius vaikučius. 2014 m. birželio 2 dieną pasveikinta ir palinkėta užaugti nerūkantiems trylikai Lietuvos Respublikos ir vienai Baltarusijos pilietei.

### Akcijos globėjas:

Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas

### Akcijos organizatorius:

Kauno jaunimo narkologijos pagalbos centras

### Akcijos vykdymo partneriai:

Valstybinis psichikos sveikatos centras;

Savivaldybių Visuomenės sveikatos biurai;

Savivaldybių administracija.

## ELEKTRONINĖS CIGARETĖS. NEAPSIGAUKIME



Elektroninė cigaretė – įrenginys, skirtas išgarinti iš specialios kapsulės įvairias medžiagas. Kapsulė pripildoma specialaus skysto mišinio iš propilenglikolio, aromatinių ir kitų medžiagų, tarp kurių dažniausiai būna ir nikotino. Nikotino kiekis elektroninėse cigaretėse labai skirtingas – vienos nikotino

nėra išvis, o kitose jis siekia net 48 mg. Dauguma medžiagų, naudojamų šiam skysčiui gaminti, leistinos vartoti kaip maisto priedai, tačiau neaišku, kaip jos kinta pakaitintos, koks jų poveikis, kvėpuojant ilgesnį laiką. Yra keli skirtingi elektroninių cigarečių modeliai, tačiau jų veikimo principas vienodas – įkvėpami ir iškvėpami ne dūmai, o garai. Žmogus, įkvėpęs elektroninės cigaretės garų, jaučiasi taip, kaip rūkydamas paprastą cigaretę.

Naujausi tyrimai rodo, kad žala sveikatai patiriama panaši: dažniausiai jaučiami nemalonūs kvėpavimo ir nervų sistemos sutrikimų simptomai, pakenkiama burnos ir gerklės gleivinė. Gana dažnai elektroninių cigarečių vartotojai skundžiasi padidėjusiu kraujospūdžiu, galvos skausmu ar svaigimu, nemiga, nerimu, drebuliu, nuovargiu, krūtinės skausmais ar spaudimu, sausu kosuliu, pasunkėjusiu kvėpavimu, čiauduliu, peršalimo simptomais, raumenų bei sąnarių skausmais. Užtenka parūkyti elektroninę cigaretę 5 minutes, kad būtų pakenkta plaučiams. Susiformavo klaidinga nuomonė, esą elektroninės cigaretės nekelia didelio pavojaus sveikatai ir gali būti puikus cigarečių pakaitalas. Pasaulio sveikatos organizacija skatina elgtis apdairiai, neskubėti pirkti ir vartoti elektroninių cigarečių, nes nėra iki galo iširtos galimos jų vartojimo pasekmės. Jau nustatyta, kad kurį laiką pavartojus elektroninę cigaretę kone

dvigubai sparčiau vystosi priklausomybė nuo rūkymo. Ypač tai pavojinga vaikams, kuriems elektroninės cigaretės yra patrauklios ir kol kas nesunkiai prieinamos.

Parengė Priklausomybės ligų skyriaus  
vyr. specialistė Danguolė Šulienė

## Birželio 26-oji – TARPTAUTINĖ KOVOS SU NARKOMANIJA IR NARKOTIKŲ KONTRABANDA DIENA

Birželio 26-oji pasaulyje minima kaip Tarptautinė kovos su narkomanija ir narkotikų kontrabanda diena, kurią 1987 metais paskelbė Jungtinių Tautų Generalinė Asamblėja. Jungtinių Tautų Narkotikų kontrolės ir Nusikalstamumo prevencijos biuras (UNODC), kasmet organizuoja kampanijas, kurių tikslas – kovoti su nelegalių narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimu, keliančiu didelių problemų visuomenei. Narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimo prevencija bei veiksmingas narkomanijos gydymas yra pagrindiniai Europos kovos su narkotinėmis ir psichotropinėmis medžiagomis ramsčiai. Kiekvienais metais parenkamos įvairios temos ir šūkių birželio 26-jai dienai paminėti. (Daugiau informacijos apie Jungtinių Tautų Narkotikų kontrolės ir nusikalstamumo prevencijos biuro inicijuojamą kampaniją anglų kalba galima rasti interneto puslapyje adresu: <http://www.unodc.org>).

Panevėžio m. savivaldybės visuomenės sveikatos biuras minėdamas šią dieną kviečia į nemokamą renginį (birželio 26 d., 13 val., visuomenės sveikatos biuro salė), kuriame bus suteikiama informacija, kaip atpažinti ar Jūsų artimas žmogus turi priklausomybę, kaip padėti artimajam jo neįžeidžiant, kur kreiptis pagalbos iškilus problemai ir kita aktuali informacija.

Daugiau apie renginį: <http://www.panevezysvsb.lt/>

Pagal Jungtinių Tautų Narkotikų kontrolės ir Nusikalstamumo prevencijos biuro medžiagą parengė Priklausomybės ligų skyriaus  
vyr. specialistė Daiva Daunienė