

PASYVUSIS RŪKYMAS

Parengė:

Danguolė Šulienė
Valstybinio psichikos sveikatos centro
Priklausomybės ligų skyriaus
Vyriausioji specialistė
Parko g. 15, Vilnius
Tel. (8 5) 249 9976
www.vpsc.lt

Tabako rūkymas – antroji pagal dažnumą viso pasaulio žmonių mirčių priežastis. Pusė visų rūkančiųjų gali mirti nuo rūkymo sukeltų ligų. Didžiausią specialistų nerimą kelia tai, kad ligos ir mirtys nuo tabako rūkymo sukeltų ligų gresia ir niekada nerūkiusiems žmonėms. Jų ligų ir mirčių priežastimi tampa pasyvusis rūkymas. Pasaulio sveikatos organizacija pasyvuojant rūkymą apibrėžia kaip kvėpavimą tabako dūmais užterštu oru.

Tabako dūmuose yra apie 4 tūkstančius nuodingų medžiagų. Tai nikotinas, amoniakas, ciano vandenilis, anglies monoksidas, azoto oksidas, įvairios dervos ir t.t.

Rūkant, ypač uždaroje patalpose, oras užteršiamas tabako dūmais, o juo kvėpuoja ir žala sveikatai patiria kiekvienas esantis tose patalpose – ir rūkantis, ir nerūkantis žmogus. Cigaretės dūmai patekę į aplinką, turi didesnę kancerogenų koncentraciją, nei dūmai per cigaretės filtrą rūkančiojo įkvėpami į plaučius. Mokslininkų įrodyta, kad valanda praleista prirūkytoje patalpoje kai kuriais aspektais prilygsta 15 cigarečių surūkymui.

Bandymais nustatyta, kad 20 proc. cigaretėje esančių nuodingų medžiagų patenka į rūkančiojo organizmą, 25 proc. sudega, 5 proc. lieka nuorūkoje, o 50 proc. kartu su dūmais patenka į aplinką.

Nuo pasyviojo rūkymo ypač kenčia vaikai, kurių tėvai rūko namuose. Namuose rūkančių tėvų vaikai, nuolatos kvėpuojantys užterštu tabako dūmais oru 1,5 karto dažniau serga įvairiomis kvėpavimo sistemos ligomis, astma. Ilgai būnantys prirūkytose patalpose vaikai gali sunkiai apsinuodyti. Tabako dūmų sudėtinės dalys vaikams kelia alergiją.

Pasyviai rūkyti verčiami vaikai dažniau turi mokymosi sunkumų, jiems sunkiau sekasi susikaupti, jie dažniau turi elgesio sutrikimų.

Norvegų mokslininkai nustatė, kad šeimose, kur abu tėvai nerūko, rūkyti pradeda tik 10 proc. vaikų. Jei rūko vienas iš tėvų, rūkyti pradeda 33 proc. vaikų. Jei vaikai mato rūkančius abu tėvus, pradeda rūkyti 67 proc. berniukų ir net 78 proc. mergaičių.

Jungtinių Amerikos Valstijų aplinkos apsaugos agentūros duomenimis, pasyvusis rūkymas sukelia vėžį. Pasyvusis rūkymas taip pat gali sukelti širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo sistemos ligas ir vaikams, ir suaugusiems. Į aplinką patekę tabako dūmai dirgina kvėpavimo takų ir akių gleivinę, prirūkytose patalpose kurį laiką pabuvę žmonės skundžiasi greičiau pavargstantys.

Rūkantieji iki 15 kartų dažniau serga kvėpavimo organų ligomis, juos 12 kartų dažniau ištinka širdies infarktas, 10 kartų dažniau suseraga skrandžio opa, dažniau serga lūpų, gerklų, ryklės vėžiu. Nustatyta, kad 98 proc. sergančiųjų plaučių vėžiu nuolatos rūkė.

Pasyvusis rūkymas suaugusiems 20-30 proc. padidina plaučių vėžio riziką, 25 proc. išeminės širdies ligos riziką. Žmonėms nuolat būnantiems prirūkytose patalpose rizika susirgti astma išauga 40-60 proc.

Pasyviai rūkydami žmonės greitai pajunta nuovargį, sumažėja jų darbingumas. Sergantieji širdies ligomis gali pajusti skausmą ar spaudimą širdies srityje, juos dažniau ištinka bronchinės astmos priepuolis.

Ilgai važiuojant prirūkytame automobilyje susilpnėja vairuotojo regėjimas, atidumas, sutrinka spalvų suvokimas. Austrų mokslininkų tyrimo duomenimis, kas dvidešimta automobilio avarija įvyksta dėl to, kad žmonės vairuodami rūko.

Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja, kad namai ir automobilis turi tapti nerūkymo zona. Daugelis žmonių nemėgsta dūmų kvapo savo namuose, bet kartais nuolaidžiauja svečiams. To nereikėtų daryti, ypač namuose, kur yra vaikų.

Nėra saugaus pasyviojo rūkymo lygio. Nėra tokios ventiliacijos ar oro filtrų sistemos, kuri galėtų visiškai pašalinti tabako dūmų nuodingąsias medžiagas iš patalpų oro. Tik visiškai atsisakius rūkymo uždaroje patalpoje galima pasiekti, kad žmonių sveikatai nebūtų daroma žala.