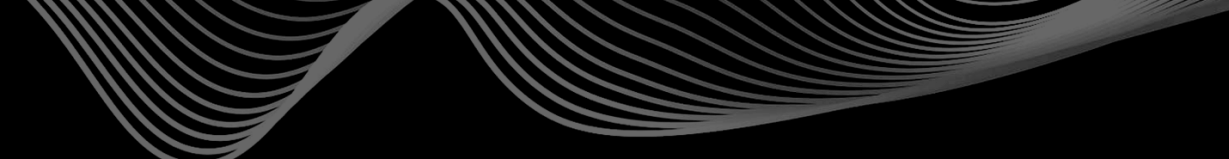




Pasyvaus rūkymo žala



-
-

Pasyvus rūkymas yra procesas, kai asmuo yra priverstas kvėpuoti kitų žmonių cigarečių, kaljano ir kitų tabako medžiagų dūmais. Žinoma, kad tabako dūmuose yra daugiau nei 7 000 cheminių medžiagų, iš kurių daugiau kaip 70 yra žinomos kaip kancerogenai. Kai kurios šių medžiagų itin toksiškos net nedidelėmis dozėmis.

Dūmams patekus į pasyvaus rūkančiojo kvėpavimo takus, jau per pirmąsias 60 minučių gali kilti mažiausiai tris valandas trunkantys žalingi uždegiminiai ar kvėpavimo sutrikimai. Pro kvėpavimo takus dūmai patenka į kraujotaką, ir nerūkančiam asmeniui gali sukelti intoksikacijos požymius, pasireiškiančius galvos skausmu, silpnumu, vėmimu, pykinimu, galvos svaigimu, ūmiu akių sudirgimu, čiauduliu, sloga, kosuliu.

Pirmasis pasaulinis pasyvaus rūkymo poveikio tyrimas 2010 metais nustatė, kad pasyvus rūkymas kasmet nusineša net 600 000 gyvybių. Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, trečdalis žuvusiųjų yra vaikai, kurių namuose rūkoma.

Tyrimai rodo, kad, kaip ir aktyvūs rūkaliai, pasyvūs rūkaliai turi didesnę riziką susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis, astma, viršutinių ir apatinių kvėpavimo takų infekcijomis, plaučių ligomis ir plaučių vėžiu. Be to, pasyvaus rūkymo poveikis didina lėtine obstrukcine plaučių liga (LOPL) sergančių pacientų mirtingumą. Tai taip pat gali turėti neigiamą poveikį psichinei sveikatai, pavyzdžiui, sirgti depresija.

Nustatyta, kad pasyvus rūkymas žymiai padidina vienuolikos konkrečių ligų ar sveikatos problemų – invazinės vaikų meningokokinės ligos, gimdos kaklelio vėžio, *Neisseria meningitidis* nešiojimo, *Streptococcus pneumoniae* nešiojimo, apatinių kvėpavimo takų infekcijų kūdikystėje, alergijos maistui ir t. t. – tikimybę.

Vaikai, augantys su rūkančiais tėvais ar draugais, turi didesnę galimybę ateityje tapti aktyviais rūkaliais. Be to, pasyviai rūkančių vaikų neurologiniai ir neuro-elgesio vystymosi defektai gali būti rimtesni. Pasyviai rūkantiems vaikams kyla net 50 % didesnė tikimybė turėti bent du neurologinio elgesio sutrikimus, įskaitant autistinius sutrikimus, dėmesio trūkumo ir hiperaktyvumo (ADHD) bei griaunamojo elgesio (DBD) sindromus.

Pasyvus rūkymas labai žalingas nėščioms moterims, nes didina priešlaikinio gimdymo ir mažo naujagimio svorio riziką.

Kaip išvengti pasyvaus rūkymo?

- Venkite vietų, kuriose rūkoma. Tyrimai rodo, kad nerūkymo zonos (automobiliai, kavinės, vaikų žaidimų aikštelės, balkonai, darbo vietos) yra veiksminga politika, užkertanti kelią pasyviai rūkymui ir skatinanti rūkalius mesti rūkyti.
- Jei esate priverstas būti rūkančiųjų aplinkoje, dėvėkite respiratorių ar kitą apsaugos priemonę, neleidžiančią tabako dūmams patekti į kvėpavimo takus.
- Neleiskite svečiams rūkyti jūsų namuose.
- Skatinkite šeimą, draugus ir bendruomenę rūkyti tam skirtose zonose arba – dar geriau – mesti rūkyti.