

Paaikškinimas paprastas – jis tampa priklausomas, nes rūkant cigaretes išsiskiria ne tik organizmą nuodijančios medžiagos, bet ir tokios, kurių vienkartinis pavartojimas sukelia malonius pojūčius, keičia valią, suvokimą, jausmus, o, sistemingai vartojant, keičia ir asmenybę – rūkantysis nebesugeba, nors ir pats tai neigia, rūkymui pasakyti **NE** (nes pats mano, kad tai gali padaryti bet kada., vėliau..., deja, įprotis jau būna pavergęs žmogų, t.y. sukėlęs ne tik fizinę, bet ir psichologinę priklausomybę).

Trys iš keturių vartojančiųjų tabaką norėtų pakeisti tokį savo elgesį, tačiau tik 7% geba savarankiškai, be kitų pagalbos visiškai atsakyti rūkymo.

**Tabako rūkymas – viena iš pagrindinių išvengiamos mirties priežasčių.**

Pagrindinės mirties priežastys dėl rūkymo yra: koronarinė širdies liga, insultas, vėžys ir lėtinė obstrukcinė plaučių liga (*Pasaulinės Sveikatos Organizacijos duomenys*).

Žemėje kas 6 sekundes miršta žmogus, kurio mirties priežastis – rūkymo sukelta liga. Nuo šių ligų visame pasaulyje miršta apie 1,3 mln., Lietuvoje – apie 1,3 tūkstančio gyventojų kasmet. Taip pat Lietuvoje kasmet užregistruojama 1,5 tūkst. naujų plaučių vėžio atvejų, iš sergančiųjų šia liga ilgiau nei metus išgyvena tik vienas iš trijų asmenų...

***Tyčia gadinti savo sveikatą yra kiekvieno laisva apsisprendimo teisė...***

### **Cigarečių dūmų sudėtis**

- Cigaretėje yra sukauptas mirtinas pavojingų sveikatai įvairių chemikalų „kokteilis“ (daugiau nei 4000): nikotinas, dervos, smalkės, acetonas (*dažų skiediklis*), kadmis (*automobilių akumuliatorių skystis*), formaldehidas (*laboratorinių organų konservantas*), amonis, butanas, arsenas, švinas, cianidas (*mirtinas žiurkių nuodų komponentas*), metanolis (*raketų kuras*), sieros rūgštis, radioaktyvūs elementai tokie kaip radonas, polonis-210 ir kt., kurie, cigaretei degant, patenka į aplinkos orą.
- Cigarečių dūmuose esantis nikotinas neskatina vėžio išsivystymo (tokį poveikį turi kitos kancerogeninės medžiagos, jų yra per 40), tačiau sukelia kraujagyslių pokyčius ir greitą priklausomybę.

**Teisės sąmoningai nuodyti kitų sveikatą nedavė niekas ir, prieš užsidegdami cigaretetę viešoje erdvėje, prisiminkime, kad:**

#### **Degdami cigaretės nuodai pasiskirsto taip:**

- 20% – rūkančiajam;
- 25% – sudega;
- 5% – lieka nuorūkoje;

- 50% – pasklinda aplinkoje ir tenka visiems esantiems šalia (kaimynams laiptinėje, žmonai, vaikams, besilaukiančiai būsimai mamai, mylimam augintiniui...).

**Stovėti šalia judrios gatvės mažiau pavojinga sveikatai nei stovėti šalia rūkančiojo, 1 val. prirūkytoje patalpoje = 1 surūkytai cigaretei, nes:**

- Rūkančiojo iškvėpti dūmai aplinkiniams yra žymiai nuodingesni, nes rankoje ar peleninėje smilkstanti cigaretė, dėl žemesnės degimo temperatūros, išskiria kitos sudėties cheminių medžiagų mišinį, kuriame yra dar daugiau nuodingų medžiagų.
- Pasyviai rūkančio organizme susikaupia kur kas didesnė šių nuodų koncentracija nei aktyviai rūkančiojo.
- Pasyvusis rūkymas ypač pavojingas lėtinėmis ligomis sergantiems žmonėms ir vaikams.
- Tabako dūmuose esantis nikotinas ir smalkės sukelia ne tik rūkančiajam, bet ir aplinkiniams kraujagyslių pokyčius, blogėja širdies raumens aprūpinimas deguonimi, skatinama aterosklerozė, padidėja miokardo infarkto rizika, sulėtėja žinių įsisavinimas.
- Gyvenantys su rūkančiaisiais 25% dažniau serga išemine širdies liga.
- Pagyvenus penkerius metus su rūkaliumi, akies tinklainės geltonosios dėmės degeneracijos rizika padvigubėja, o nuolatos gyvenant – patrigubėja.