

Rūkymas. Mitai ir faktai

Tabako ir jo gaminių vartojimas bet kokia forma - viena iš pagrindinių lėtinių neinfekcinių ligų priežasčių. Tabakas nėra naujai surasta medžiaga, o kenksmingas su tabako gaminiiais susijęs poveikis žinomas taip pat seniai. Elektroninių cigarečių garinimas jaunimo gretose klaidingai laikomas mažiau žalinga sveikatai alternatyva. Nors daugelis žino apie kenksmingą rūkymo šalutinį poveikį, visuomenėje vyrauja klaidingų nuomonių, kurios iškreipia tikrąjį tabako ir jo produktų vartojimo pavojų.



Mitas

Rūkyti „tik progomis“ nekenkia sveikatai.

Faktas

Žmonės kurie rūko keletą dienų per savaitę arba rūko išimtinai vakarėliuose dažnai galvoja, kad nekenkia sveikatai. Tiesa ta, kad kiekviena surūkyta cigaretė kenkia sveikatai. Nėra saugaus surūkytų cigarečių skaičiaus.

Elektroninės cigarečių nepavojingos aplinkiniams.

Yra registruojami elektroninių cigarečių sukelti nelaimingi atsitikimai (veido, kojų, rankų odos nudegimai, apsinuodijimai nikotinu), įvairaus sunkumo simptomai (galvos skausmas, pykinimas ir vėmimas, sausas kosulys, alergija).

Elektroninės cigarečių gali padėti mesti rūkyti.

Man jau per vėlu mesti rūkyti.

Iš tiesų elektroninės cigarečių nepadaeda mesti rūkyti, o didina tabako paplitimą tarp jaunimo.

Niekada nėra vėlu mesti rūkyti, tai daryti visada verta.

Darba atliko:
Akvilė Kunalytė 8a

Nikotinas – skatina priklausomybę ir didina cholesterolio kiekį kraujyje. Anglies monoksidas – sumažina deguonies koncentraciją organizme. Įvairios kitos dūmų sudėtyje esančios medžiagos, skatinančios lėtinių kvėpavimo sistemos ligų vystymąsi.

Rūkymas yra pats didžiausias rizikos veiksnys daugeliui organizmo ligų.



Rūkymas yra vienas iš pagrindinių daugelio plaučių ligų, taip pat ir lėtinės obstrukcinės plaučių ligos, bronchinės astmos ir plaučių vėžio rizikos veiksnių. Rūkantys žmonės lėtiniu bronchitu serga 5,5 karto, o plaučių vėžiu – 10 kartų dažniau negu niekada nerūkiusieji.



Rūkymo **STOP**

Mitai **vs.** Faktai

1. Elektroninės cigaretės yra saugesnės nei įprastos cigaretės.	1. Yra registruojami elektroninių cigarečių sukelti nelaimingi atsitikimai (veido, kojų, rankų odos nudegimai, apsinuodijimai nikotinu), įvairaus sunkumo simptomai (galvos skausmas, pykinimas ir vėmimas, sausas kosulys, alergija).
2. Elektroninės cigaretės gali padėti mesti rūkyti.	2. Iš tiesų elektroninės cigaretės nepadaeda mesti rūkyti, o didina tabako paplitimą tarp jaunimo.
3. Kiti tabako produktai nėra tokie žalingi sveikatai lyginant su cigaretėmis	3. Visi tabako turintys produktai pradedant nuo pypkių, kaljano tęsiant iki uostomo ar kaitinamo tabako bei elektroninių cigarečių yra pripažinti kaip sukeliančys plaučių vėžį, gerklės vėžį, burnos vėžį, širdies infarktą ir kitas plaučių ligas.
4. Rūkyti „tik progomis“ nekenkia sveikatai.	4. Žmonės, kurie rūko keletą dienų per savaitę arba rūko išimtinai vakarėliuose dažnai galvoja, kad nekenkia sveikatai. Tiesa ta, kad kiekviena surūkyta cigaretė kenkia sveikatai. Nėra saugaus surūkytų cigarečių skaičiaus.
5. Rūkymas nekenkia dantims	5. Rūkymas žaloja dantis. Jeigu palygintume rūkančio ir nerūkančio žmogaus dantų būklę ir spalvą – skirtumai būtų akivaizdūs. Cigaretėse yra dervų, kurios kaupiasi ant dantų paviršiaus. Šios dervos lemia dantų pageltimą ir parudėjimą.

Rūkymo žala sveikatai



- Insultas
- Priklausomybę
- Raukšlės
- Dantų ėduonis dantų lyga
- Demėti pirštai
- Gerklės vėžys
- Plaučių vėžys plaučių lyga
- Sirdies lyga širdies -priepolis
- Kepenų vėžys
- Opaligė
- Inkstų vėžys
- sutraukia kraujagysles
- Žarnyno opa
- Lytinių organų vėžys
- Osteoporozė

RŪKYMŲ MITAI IR FAKTAI

Elektroninės cigaretės nepavojingos aplinkiniams.

El. cigarečių garuose aptinkama nikotino, sunkiųjų metalų dalelių ir kitų sveikatą žalojančių medžiagų. Lietuvos Respublikoje draudžiama el. cigaretės vartoti uždaroje patalpoje, kuriose nerūkantieji gali

Negaliu mesti rūkyti, nes priaugsiu svorio.

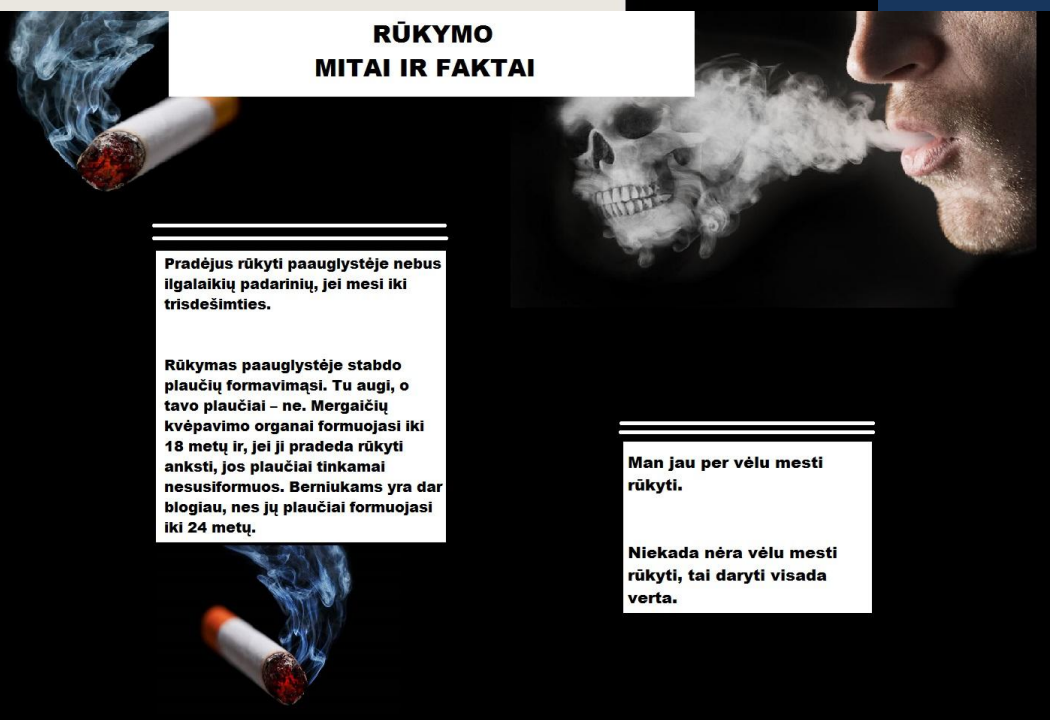
Metant rūkyti galite patirti stipresnį norą užkandžiauti ir tai yra normalu. Galite priaugti keletą kilogramų, bet per keletą mėnesių svoris normalizuojasi. Norėdami išvengti svorio priaugio turėtumėte rinktis mažiau kaloringus produktus, būti fiziškai aktyvūs.

Pradėjus rūkyti paauglystėje nebus ilgalaikių padarinių, jei mesi iki trisdešimties.

Rūkymas paauglystėje stabdo plaučių formavimąsi. Tu augi, o tavo plaučiai – ne. Mergaičių kvėpavimo organai formuojasi iki 18 metų ir, jei ji pradeda rūkyti anksti, jos plaučiai tinkamai nesusiformuos. Berniukams yra dar blogiau, nes jų plaučiai formuojasi iki 24 metų.

Man jau per vėlu mesti rūkyti.

Niekada nėra vėlu mesti rūkyti, tai daryti visada verta.





Rūkymas. Mitai ir faktai.

Faktai

- Niekada nėra vėlu mesti rūkyti, tai daryti visada verta.
- tabako komponentai ne atpalaiduoja, o slopina svarbiausias centrinės nervų sistemos sritis.
- Cigarečių dūmuose yra toksinų, neigiamai veikiančių genus, atsakingus už vaisingumą



Mitai:

- Rūkyti „tik progomis“ nekenkia sveikatai
- Man, jau per vėlu mesti rūkyti
- Kiti tabako produktai nėra tokie žalingi sveikatai kaip cigaretės
- Negaliu mesti rūkyti, priaugsiu svorio
- Elektroninės cigaretės nepavojinga aplinkiniams
- Elektroninės cigaretės yra saugesnės nei įprastos cigaretės
- Elektroninės cigaretės gali padėti mesti rūkyti