

## Gegužės 31 d.-Pasaulinė diena be tabako

dar vadinama Pasauline nerūkymo diena, tądien visi rūkantieji skatinami bent vieną dieną nerūkyti, atsisakyti tabako gaminių. Mažai kas susimąsto, kodėl ant cigarečių pakelio užrašyta „RŪKYMAS ŽUDO“, o dauguma rūkančių šių gąsdinančių užrašų nė nebepastebi. Tabako sukeltų ligų aukomis tampa ne tik savanoriškai cigaretės rūkantys žmonės, tačiau ir tie, kurie yra priversti kvėpuoti pastarųjų išpučiamais cigarečių dūmais.



Pasaulio mastu plintantis tabako vartojimas tampa vis didesne problema, dėl kurios vis daugiau žmonių serga ir miršta nuo tabako sukeltų ligų. Tabako vartojimas lemia 25 proc. širdies ir kraujagyslių ligų, 30 proc. vėžio, 75 proc. kvėpavimo sistemos ligų ir yra laikomas svarbiausiu šalintinu šių ligų rizikos faktoriumi. Pasaulinės Sveikatos Organizacijos (PSO) duomenimis maždaug trečdalis suaugusių planetos žmonių rūko, o nuo rūkymo sukeltų ligų kasmet miršta beveik 5 milijonai žmonių visame pasaulyje.

### PENKI MITAI APIE RŪKYMĄ:

**Pirmas mitas:** Rūkymas ramina nervus ir gelbsti nuo stresų.

Iš tikrųjų tabako komponentai neatpalaiduoja, bet paprasčiausiai slopina svarbiausius centrinės nervų sistemos sritis. Tačiau pripratęs prie cigaretės žmogus nebegali be jos atsipalaiduoti. Susidaro užburtas ratas: streso atsiradimas ir jo įveikimas priklauso nuo rūkymo

**Antras mitas:** Rūkantys žmonės ilgiau išlieka liekni.

Pirma, aplink pilna rūkančių storulių, antra, cigarete slopindami alkio jausmą skatinant atsirasti gastritą ir dvylikapirštės žarnos opą. Trečia, lieknėti nuo rūkymo - tai tas pat, kaip įsiskiepyti infekcinę ligą ir nuo jos tirpte sutirpti.

**Trečias mitas:** Cigaretė sušildo kai šalta.

Tabako dūmai tikrai suteikia šildomąjį efektą, nes jame esantys nuodai sutraukia kraujagysles, padažnina pulsą ir padidina kraujospūdį. Ar verta taip šildytis, kad vėliau įsitaisytumėt hipertenziją?

**Ketvirtas mitas:** Tiek daug žmonių pasaulyje rūko, ir nieko, gyvena.

Gyvena, bet kaip? Jaunų dar nevargina skausmai, kuriuos sukelia rūkymas, bet vyresni dažniau serga ir gydomi nei gyvena visavertį gyvenimą. Šiais laikais įrodyta, kad rūkymas ir plaučių vėžys tiesiogiai susiję. Rūkaliams šios ligos grėsmė padidėja 30%. Be to, rūkaliai dažniau serga skrandžio opa, širdies kraujagyslių ligomis. Rūkymas dažnai sukelia chronišką bronchitą.

**Penktas mitas:** Rūkymas nekenkia mano išvaizdai.

Rūkymas sendina odą ją išsausindamas bei šalindamas svarbiausius mineralus ir deguonį. Kuo daugiau žmogus rūko, tuo didesnė tikimybė, jog jo oda susiraukšlės anksčiau, nes rūkymas skatina enzimo, kuris odoje skaido kolageną, gamybą. Rūkantieji 40-mečiai turi tiek pat kiek pat raukšlių kaip ir nerūkantieji, sulaukę 60 metų. Rūkymas taip pat skatina dantų dėmių atsiradimą bei daro juos geltonus.

„Be tabako – šviesi ateitis!“, „Už sveiką gyvenimą!“, „Be tabako gyveni – rūpesčių mažiau turi!“, „Pasaulis be tabako, pasaulis su ateitimi!“, „Be tabako gyvenu ir taip gyventi tau linkiu!“ – tai tik keli skambūs šūkiei, skirti paminėti pasaulinei dienai be tabako, kuri minima gegužės 31 dieną.