

# **Neleiskite tabakui atimti galimybę laisvai kvėpuoti!**

## **Rinkitės sveikatą, o ne tabaką!**

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras primena, kad Pasaulio sveikatos organizacija (toliau – PSO) daugiau nei prieš tris dešimtmečius, 1987 m. gegužės 31 d., paskelbė Pasaulinę dieną be tabako. PSO šią dieną telkia plačiąją visuomenę kovai su tabaku, pabrėždama, kad ne tik gegužės 31-oji, bet kiekviena diena pasaulyje turi būti diena be tabako.

2019 m. Pasaulinės dienos be tabako šūkis – „Neleiskite tabakui atimti galimybę laisvai kvėpuoti!“. Šių metų Pasaulinė dienos be tabako kampanija (toliau – Kampanija) ragina visuomenę pažvelgti į pasirinkto šūkio svarbą: jis pabrėžia tabako ir plaučių ligų sąsają bei tikimybę rūkantiesiems ir jų aplinkoje esantiems asmenims susirgti plaučių ligomis. Moksliniai tyrimai patvirtina tabako dūmų pavojingumą sveikatai – iš tabako dūmuose esančių 7000 cheminių medžiagų 69 – kancerogeninės. Europos Komisija pabrėžia, jog apytiksliai vieno trečdalis visų vėžio atvejų įmanoma būtų išvengti laiku pasakius NE rūkymui, kaip vienam iš svarbiausių sveikatą žalojančių veiksnių. Šio rizikos veiksnio jokia būdu negalima ignoruoti.

Šiemet PSO ir kampanijos partneriai visame pasaulyje siekia visuomenę informuoti apie žalingas ir net mirtinas tiesioginio bei pasyvaus ar priverstinio rūkymo pasekmes plaučių sveikatai, taip pat oro taršai ir tokiu būdu ragina žmones tapti nepriklausomais nuo bet kokios rūšies tabako vartojimo.

### **Kampanijos tikslai:**

– informuoti visuomenę apie tiesioginio ir pasyviojo rūkymo poveikį sveikatai, ypač žalą plaučiams, lemiančią tokias ligas, kaip lėtiniai kvėpavimo sistemos sutrikimai, piktybiniai trachėjos, bronchų ir plaučių navikai (toliau – plaučių vėžys);

– pabrėžti plaučių funkcijos svarbą siekiant sveikatos pažangos ir gerovės. Vienas pagrindinių kampanijos tikslų – raginti suinteresuotų tarpinstitucinių sektorių narius vienyti ir imtis neatidėliotinų veiksmų, kurie skatintų žmones tapti nepriklausomais nuo bet kokio tabako vartojimo ir tokiu būdu apsaugotų visuomenę nuo tabako vartojimo pasekmių sveikatai, socialinei ir ekonominei plėtrai.

PSO duomenimis, trečdalis pasaulio žmonių, arba daugiau nei 1,1 mlrd., rūko, trečdalis jų – vyrai. Tenka pastebėti, kad daugiau nei ketvirtadalis rūkančiųjų – jaunimas iki 18 metų amžiaus. Europos Sąjungoje rūkantieji sudaro apie 28 proc., iš jų trečdalis – 15–24 metų amžiaus. Narkotikų, tabako ir alkoholio departamento duomenimis, 2016 m. Lietuvoje kasdien rūkančiųjų 15–64 m. amžiaus grupėje buvo 34 proc. 2018 m. Higienos instituto duomenimis, kasdien rūkantieji 18–85 metų amžiaus grupėje sudarė 17,3 proc., iš jų daugiausia Vilniaus rajono savivaldybėje (31,3 proc.), o mažiausia – Palangos miesto savivaldybėje (8,0 proc.). Net 80 proc. rūkančiųjų – jaunimas iki 18 metų ir 94 proc. – iki 25 metų. Tad sveikatos ugdymas, prevencijos priemonės pirmiausia turi būti nukreiptos į pažeidžiamiausią rizikos grupę – paauglius. Dauguma paauglių pradeda rūkyti tuomet, kai dar realiai nesuvokia rūkymo grėsmės sveikatai.

Pasak mokslininkės U. Neniškytės, taip yra todėl, kad smegenys neuromoksliniu požiūriu paauglystės laikotarpiu, kuris dažnai trunka nuo 12 iki 20 metų ir vėliau, smarkiai persitvarko. Tuo metu persitvarkanti priešaktinė smegenų sritis dažnai nepajėgi racionaliai atsakyti už mąstymą ar tam tikras taisykles.

Tad akivaizdu, kad tuo kritiniu asmenybės formavimosi laikotarpiu tabako pramonė bando bet koku būdu pritraukti besiformuojantį ir itin lengvai paveikiamą jaunimą. Paradoksalu, kad net 97 proc. apklaustų Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų, nors ir suvokia rūkymo keliamą žalą sveikatai, toliau vartoja tabaką. Tyrimo rezultatai atskleidžia, kad jaunimas atsisakyti šio žalingo įpročio nenori arba jiems tai padaryti būtų sudėtinga. Tad jaunimo eksperimentavimas su dūmais virsta tiek psichine, tiek fizine priklausomybe, kuriai įveikti jau nepakanka vien ketinimų ar noro. Kaip yra sakęs amerikiečių rašytojas Markas Tvenas: „Mesti rūkyti – labai lengva. Žinau, ką sakau, – esu tai daręs daugybę kartų“. Kaip rodo moksliniai tyrimai, trys iš keturių rūkančiųjų norėtų atsisakyti šio įpročio, tačiau dėl stiprios priklausomybės tik 7 proc. pajėgia tai padaryti savarankiškai. Tad rūkymas yra sudėtingai išsprendžiama problema, kuri dažnai be kitų pagalbos ir priežiūros neįveikiama. Tam būtina nuolatinė rūkymo paplitimo stebėseną, būtinos efektyvios ir laiku taikomos prevencinės priemonės.

Moksliniai tyrimai patvirtina, kad viena pagrindinių rizikų susirgti lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis – rūkymas. Nepaisant to, kad pastaraisiais metais padaryta nemaža pažanga mažinant šią opią visuomenės sveikatos problemą, tabako vartojimas lemia 5–7 proc. pasaulinės ligų naštos, o ekonominiai nuostoliai siekia pusę trilijono dolerių. Tabako dūmai žaloja beveik kiekvieną organą, išprovokuoja daugelį ligų, kaip antai lėtines plaučių ligas, kvėpavimo organų ligas, piktybinius navikus ir kt.

Rūkymas – kenksmingiausias tabako vartojimo būdas, sukeltis sunkias su jo vartojimu susijusias ligas – piktybinius navikus. Trachėjos, bronchų ir plaučių navikai yra labiausiai paplitę tarp onkologinių ligų ir rūkymas yra viena pagrindinių šių navikų priežasčių. Dar 1929 m. sąsają tarp tabako vartojimo ir plaučių vėžio išplitimo patvirtino mokslininkas F. Lickintas iš Vokietijos. Jo moksliniai tyrimai konstatavo faktą, kad tarp vyrų plaučių vėžys yra vienas dažniausių piktybinių navikų. Po kelių dešimtmečių tyrinėtojas R. Dollas po savo mokslinių studijų, kurios truko 1951–2001 m., pripažino faktą, kad rūkantys vyrai dažniau serga plaučiu vėžiu nei nerūkantys. Taip pat buvo nustatyta, kad tabako vartojimas pražudo daugiau nei pusę ilgą laiką rūkusių vyrų.

Lietuvos statistikos departamento duomenimis, Lietuvoje kasmet užregistruojama apie 1500 naujų trachėjos, bronchų, plaučių piktybinių navikų. 2016 m. buvo užregistruoti 1442 šių navikų atvejai, o 2017 m. – 1540. 2014–2017 m. Lietuvoje vykdytas tyrimas taip pat įrodo, kad tarp vyresnių kaip 35 m. gyventojų labiausiai paplitę su rūkymu susiję trachėjos, bronchų ir plaučių navikai.

Rūkymas kelia pavojų sveikatai, kurio galima būtų išvengti, jei atsisakytume tabako. Kasmet pasaulyje dėl rūkymo sukeltų ligų miršta apie 6 mln. žmonių, o Europos Sąjungoje – 700 000 žmonių. Nustatyta, kad 50 proc. rūkančiųjų miršta 14 metų anksčiau. Lietuvoje nuo rūkymo sukeltų ligų 2017 m.

mirė 1650 gyventojų, iš jų 1317 vyrų ir 333 moterys. Gydytojo E. Danilos teigimu, rūkančių žmonių mirtingumas yra 1,7 karto didesnis už nerūkančiųjų. Nerūkantys žmonės gyvena vidutiniškai 7,5 metų ilgiau. Taip pat nustatyta, kad 70 metų sulaukia 80 proc. nerūkančių ir 59 proc. rūkančių asmenų. PSO skelbia, jog jei ir toliau bus atsainiai vykdomi PSO Tabako kontrolės pagrindų susitarimai, tabakas kasmet pražudys jau nebe 6 mln., o 8 mln. gyvybių ir šį šimtmetį dėl rūkymo mirs 1 milijardas žmonių. Šių mirčių galima būtų išvengti, jei nepradėtume rūkyti arba rūkymo atsisakytume. PSO skelbia, jog metus rūkyti, maždaug po 10 metų rizika susirgti plaučių vėžiu sumažėja 50 proc.

### **Moksliniai duomenys apie tabako ir plaučių ligų sąsają:**

- tabako dūmai ore išlieka iki penkių valandų, todėl kvėpuojant užterštu oru didėja rizika susirgti plaučių vėžiu;
- rūkantieji 10–20 kartų dažniau serga plaučių vėžiu nei nerūkantieji;
- mirtingumas nuo trachėjos, bronchų ir plaučių navikų didesnis tarp tų žmonių, kurie kasdien reguliariai rūko ir surūko daugiau cigarečių per dieną;
- moterys, kurių vyrai rūko, turi 30 proc. didesnę tikimybę susirgti trachėjos, bronchų ir plaučių navikais;
- vaikai, kurių šeimoje vienas iš tėvų rūkė ir (ar) rūko, dažniau serga lėtinėmis kvėpavimo takų ligomis, alergijomis ir navikais.

Faktai patvirtina neginčijamą tiesioginio ir pasyviojo rūkymo sąsają su plaučių ligų išsivystymu. Tad Pasaulinės dienos be tabako proga ne tik prisiminkime 2003 m. Europos kovos su vėžiu kodekso šūkį, bet ir skelbkime jį asmeniniu pavyzdžiu: „Nerūkykite, jei rūkote – meskite. Jei nemetate, nerūkykite šalia nerūkančiųjų“.

*Informacijos šaltinis:  
Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras (www.smlpc.lt)*

*Visuomenės sveikatos specialistė,  
vykdanti sveikatos priežiūrą mokykloje  
Vaida Lazauskienė*