

Pažink priešą. Cigarečių sudėtis

Smilkstančios cigaretės dūmuose yra tūkstančiai medžiagų iš kurių 90 yra kancerogeninės (vėžį sukeliančios).

Nikotinas. Tai psichotropinė medžiaga, dėl kurios vartojimo atsiranda priklausomybė rūkymui. Nikotinas stimuliuoja smegenų liaukas ir priverčia jas išskirti dopaminą (laimės hormoną), kuris ir skatina dažiau rūkyti.

Amoniakas. Padeda išlaisvinti cigaretėse esantį nikotiną ir pagreitina jo įsisavinimą. Amoniakas plačiai naudojamas trąšų pramonėje.

Arsenas. Visi arseno junginiai yra labai nuodingi, pasireiškia stimuliuojančiu poveikiu, praplečia kraujagysles.

Metalai (nikelis, chromas). Didesni šių metalų junginiai pasižymi kancerogeninių poveikiu.

UKMERGĖS VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

Deltuvos g. 19, LT-20127
Ukmergė

Tel: 8-340 46526, mob.
8673 84973

El.p. ursvsb@gmail.com

Pavojus slypintis
cigaretėse

Elektroninės cigaretės

Tai gana naujas gaminys rinkoje pasirodęs 2003 metais, todėl nėra atlikta pakankamai tyrimų pagrindžiančių ilgalaikio vartojimo žalą sveikatai.

Elektroninių cigarečių užpildą sudaro nikotinas, sintetinės aromatinės medžiagos ir propilenglikolis.

Elektroninės cigaretės išpopuliarėjo kaip gaminys padedantis rūkaliams atsikratyti priklausomybės. Vis dėl to, laboratoriniai tyrimai parodė, kad beveik visose elektroninėse cigaretėse yra nikotino, kurio kiekiai ne visada tiksliai būna nurodyti ant sudėties etiketės.

Su elektroninių cigarečių vartojimu yra siejami įvairūs nelaimingi atsitikimai. Jei įtraukiama per stipriai, į burną gali patekti skysčio, kuriame esantis nikotinas gali būti netyčia nuryjamas ar rezorbuotis per burnos gleivinę. Tai gali sukelti apsinuodijimo simptomus.

Kodėl žmonės rūko?

Dauguma nuolatinių rūkorių rūkyti pradėjo nuo paauglystės paveikti draugų ar šeimoje susiformavusio įvaizdžio. Rūkyti nemetama dėl išsivysčiusios psichologinės ir fizinės priklausomybės.

Psichologinė priklausomybė. Tai įprotis užsirūkyti patekus į specifinę situaciją- susitikus su draugais, pavalgius, per pietų pertrauką, prie alaus bokalo ir kt. Rūkymo priežastis yra elgesio stereotipas, nesąmoningai susiformavęs įprotis. Psichologinę priklausomybę skatina popkultūroje formuojamas teigiamas rūkalių įvaizdis, nustatyta, kad 1 iš 3 dainų yra minimas alkoholio, narkotikų ar tabako vartojimas, 7 iš 10 filmų yra vaizduojami rūkantys herojai.

Fizinė priklausomybė. 80 proc. rūkančiųjų yra priklausomi fiziškai. Šio tipo priklausomybę skatina cigaretėse esantis nikotinas, kuris veikdamas organizmo nervinę sistemą sukelia budrumo ir pasitenkinimo jausmą. Nikotinas greitai rezorbuojasi į organizmą, tačiau taip pat greitai ir pasišalina, todėl norint palaikyti pastovų pasitenkinimo jausmą reikia reguliariai ir dažnai gauti naują nikotino dozę. Dėl šios priežasties fizinės priklausomybės kamuojamiems rūkaliams rytinė cigaretė yra pati svarbiausia, nes po nakties organizme kritiškai sumažėja nikotino kiekis. Fizinės priklausomybės susiformavimo laikas labai individualus, trunka mėnesius ir metus, bet kartais gali atsirasti ir po kelių cigarečių surūkymo.

Rūkymo poveikis organizmui

- Rūkymas daro didžiausią poveikį kvėpavimo sistemai. Rūkantys žmonės lėtiniu bronchitu serga 5,5 karto, o plaučių vėžiu – 10 kartų dažniau negu niekada nerūkiesieji.
- Nikotinas mažina gerojo cholesterolio kiekį ir didina kraujo spaudimą, taip sudarydamas geras sąlygas kraujagyslių sienelių siaurėjimui ir elastingumo sumažėjimui. Šie pakitimai gali lemti širdies infarktą ar smegenų insultą.
- Dauguma rūkalių kenčia nuo blogo burnos kvapo ir dantenų uždegimo. Taip pat rūkantys žmonės greičiau netenka dantų.
- Ilgalaikis rūkymas daro neigiamą poveikį smulkioms kraujagyslėms, jos susitraukia, prastėja aplinkinių audinių aprūpinimas krauju, todėl dažnai šąla ar tirpsta galūnės, vyrams gali atsirasti erekcijos sutrikimai, sunkiau pasiekiamas orgazmas.