

## DAUGIAU NEI 100 PRIEŽAŠČIŲ MESTI RŪKYTI

### **1. Rūkantiems yra didesnė rizika susirgti sunkia COVID-19 ligos forma ar mirti nuo šios ligos.**

**Tabakas beveik iš karto paveikia žmogaus išvaizdą.**

2. Viskas įgauna nemalonų kvapą. Nuo odos, iki visų namų, drabužių, pirštų, burnos kvapo.
3. Dėl tabako vartojimo pagelsta dantys ir atsiranda perteklinės dantų apnašos.
4. Rūkomasis bei nerūkomasis tabakas sukelia blogą burnos kvapą.
5. Dėl tabako vartojimo oda labiau raukšlėjasi žmogus atrodo vyresnis. Rūkymas anksčiau laiko sendina odą, sumažina odos elastingumą, išsekvoja odoje esantį vitaminą A bei sutrikdo kraujotaką.
6. Raukšlės labiausiai matomos aplink akis ir lūpas, tabakas taip pat paverčia odą kieta ir sausa.
7. Rūkančiam žmogui padidėja psoriazės, neužkrečiamos uždegiminės odos reakcijos, rizika, kuomet odą niežti, atsiranda raudonos dėmės.

**Tai kelia grėsmę jūsų draugų ir šeimos sveikatai – ne tik jums.**

8. Kasmet nuo pasyvaus rūkymo miršta daugiau nei 1 milijonas žmonių.
9. Nerūkantys asmenys, veikiami pasyvaus rūkymo, rizikuoja susirgti plaučių vėžiu.
10. Cigaretės tebėra svarbi atsitiktinių gaisrų ir jų sukeltų mirčių priežastis.
11. Elektroninėse cigaretėse esantis nikotinas ir kiti kenksmingi chemikalai taip pat veikia nerūkančius ir aplinkinius asmenis.
12. Pasyvus rūkymas gali padidinti tuberkuliozės progresavimo nuo infekcijos iki aktyvios ligos formas, riziką.
13. Pasyvaus rūkymo poveikis yra siejamas su antro tipo cukriniu diabetu.

**Rūkymas ar elektroninių cigarečių vartojimas šalia vaikų kenkia jų sveikatai ir saugumui.**

14. Rūkančių tėvų vaikai pasižymi susilpnėjusia plaučių funkcija, kuri jiems suaugus pasireiškia lėtiniais kvėpavimo takų sutrikimais.
15. Elektroninėse cigaretėse esantys skysčiai kelia rimtą riziką vaikų sveikatai bei saugumui, kyla pavojus, jog skystis gali ištekėti, vaikai gali jį nuryti.
16. Elektroninės cigaretės gali sukelti rimtus sužalojimus, tokius kaip nudegimai, gaisrai bei sprogimai.
17. Mokyklinio amžiaus vaikams, kenčiantiems nuo žalingo pasyvaus rūkymo, gresia astma.
18. Jaunesni nei 2 metų vaikai, namuose susiduriantys su pasyviu rūkymu, gali susirgti vidurinės ausies liga, kuri gali lemti klausos sutrikimus ar net kurtumą.
19. Metus rūkyti sumažėja tokių pasyvaus rūkymo sukeltų ligų, kaip kvėpavimo takų ligos (pavyzdžiui, astma) ir ausų infekcijos, rizika vaikams.

**Tabako vartojimas turi neigiamų socialinių padarinių.**

20. Jūs norite būti geras pavyzdys savo vaikams, draugams ir artimiesiems.
21. Tabako vartojimas gali neigiamai paveikti bendravimą ir tarpusavio santykius.
22. Metimas rūkyti reiškia, jog nebevaržoma žmogaus laisvė – jis gali bendrauti su kitais nesijausdamas nuo jų atskirtas, jam nebereikia išeiti į lauką, kad parūkytų.
23. Metus rūkyti tapsite produktyvesni, Jums nereikės nutraukti to, ką darote, kad galėtumėte išeiti parūkyti.

**Rūkymas yra brangus – galite išleisti savo pinigų svarbesniems dalykams.**

24. Viename tyrime nustatyta, jog rūkantys asmenys vidutiniškai patiria 1,4 mln. JAV dolerių asmeninių nuostolių, į kuriuos įeina cigarečių pirkimas, gydymo išlaidos bei sumažėjusios pajamos dėl rūkymo ir pasyvaus rūkymo.
25. Tabako vartojimas daro neigiamą įtaką darbuotojų sveikatai bei produktyvumui. Rūkantys darbuotojai yra linkę praleisti darbo dienas.
26. Tabako vartojimas didina skurdą, nes namų ūkio išlaidos nukreipiamos ne į pagrindinius poreikius, tokius kaip maistas ir pastogė, o į tabaką.
27. Tabako vartojimas apsunkina pasaulio ekonomiką, kadangi 1,4 trilijono JAV dolerių prarandama dėl sveikatos priežiūros išlaidų, susijusių su tabako sukeltų ligų gydymu bei žmogiškojo kapitalo praradimo dėl tabako vartojimo sukeltų ligų ir mirčių.

**Rūkymas sumažina vaisingumą.**

28. Rūkantys asmenys dažniau būna nevaisingi. Metus rūkyti sumažėja tikimybė, kad nepavyks pastoti, įvyks persileidimas ar gims neišnešiotas naujagimis.
29. Rūkymas gali sukelti erekcijos disfunkciją. Rūkymas riboja varpos kraujotaką, dėl to nepavyksta pasiekti erekcijos. Erekcijos disfunkcija yra dažnesnė rūkantiems žmonėms ir labai tikėtina, kad ji išliks bei taps nuolatinė, nebent vyrai anksčiau nustos rūkyti.
30. Rūkymas taip pat sumažina spermatozoidų kiekį ir judrumą.

## **Visos tabako formos yra mirtinos.**

31. Kasmet dėl tabako vartojimo miršta daugiau nei 8 milijonai žmonių.

32. Tabakas pražudo pusę jo vartotojų, o bet koks tabako vartojimas atima sveikatą bei sukelia sekinančias ligas.

33. Vandens pypkės (kaljano) rūkymas yra toks pats žalingas kaip ir kitos tabako vartojimo formos.

34. Kramtomasis tabakas gali sukelti burnos vėžį, dantų netekimą, pageltusius dantis, dėmes ant dantų bei dantenų ligas.

35. Nerūkomame tabake esantis nikotinas absorbuojamas lengviau nei rūkant cigaretes, o tai padidina priklausomybę.

**Pirkdami tabako gaminius Jūs finansiškai remiate pramonę, kurioje yra išnaudojami ūkininkai ir vaikai, kuri sėja ligas ir mirtį.**

36. Tabako augintojai kenčia nuo nikotino, kuris yra absorbuojamas per odą, sunkiųjų pesticidų ir tabako dulkių poveikio

37. Kai kuriose šalyse vaikai dirba tabako ūkiuose, tai neigiamai atsiliepia ne tik jų sveikatai, bet ir mokyklos lankymui.

38. Tabako vartojimas didina skurdo riziką, kadangi vartojant tabaką kyla ženkliai didesnė rizika susirgti ar mirti nuo vėžio, patirti širdies smūgį, susirgti kvėpavimo takų ligomis ar kitomis su tabako vartojimu susijusiomis ligomis, o tai atima iš šeimos pajamas bei padidina išlaidas sveikatos priežiūrai.

39. Didžioji dauguma žmonių, dirbančių tabako sektoriuje, uždirba labai mažai, tuo tarpu didžiosios tabako kompanijos gauna milžinišką pelną.

**Kaitinamieji tabako gaminiai kenkia sveikatai.**

40. Kaitinamieji tabako gaminiai išskiria kenksmingas medžiagas, kurios vartotojams gali sukelti vėžį.

41. Kaitinamieji tabako gaminiai irgi yra tabako gaminiai, todėl perėjimas nuo cigarečių prie kaitinamojo tabako gaminių nėra tabako atsisakymas.

42. Nepakanka įrodymų, patvirtinančių, jog kaitinamieji tabako gaminiai yra mažiau kenksmingi už įprastas cigaretes.

**Elektroninės cigaretės kenkia sveikatai ir nėra saugios.**

43. Yra bent dvigubai didesnė tikimybė, kad vaikai ir paaugliai, rūkantys elektronines cigaretes, vėliau pradės rūkyti ir įprastas cigaretes.

44. Asmenims, rūkantiems elektronines cigaretes, padidėja susirgimų širdies ir plaučių ligomis rizika.

45. Elektroninių cigarečių skystyje esantis nikotinas sukelia stiprią priklausomybę ir ypatingai kenkia besivystančioms vaikų smegenims.

**Tabako vartojimas, ypač rūkymas, „atima jums kvapą“.**

46. Už 25 procentus mirčių nuo vėžio atvejų visame pasaulyje atsakingas tabako vartojimas.

47. Rūkantys asmenys iki 22 kartų dažniau susergera plaučių vėžiu nei nerūkantys. Tabako rūkymas yra pagrindinė plaučių vėžio priežastis, sukianti daugiau nei du trečdalius mirčių nuo vėžio visame pasaulyje atvejų.

48. Kas penktas tabako vartotojas susergera lėtine obstrukcine plaučių liga, ypač tie žmonės, kurie rūkyti pradeda vaikystėje ar paauglystėje, kadangi tabako dūmai ženkliai sulėtina plaučių augimą ir vystymąsi.

49. Rūkymas gali iššaukti stipresnius astmos priepuolius suaugusiems žmonėms ir taip suvaržyti jų fizines galimybes, sukelti negalią ir padidinti stiprių astmos priepuolių, kuriems reikalinga skubi pagalba, riziką.

50. Rūkant tabaką, daugiau nei du kartus padidėja tuberkuliozės transformacijos iš lėtinės į aktyvią formą rizika, be to, žinoma, kad tabako vartojimas pablogina natūralų ligos progresavimą. Maždaug ketvirtadalis pasaulio gyventojų serga lėtine tuberkulioze.

**Tabakas „daužo“ širdis.**

51. Vos kelios cigaretės per dieną, protarpinis ar pasyvus rūkymas padidina širdies ligų riziką.

52. Rūkantys tabaką asmenys susiduria su du kartus didesne insulto bei keturis kartus didesne širdies ligų rizika.

53. Tabako dūmai pažeidžia širdies arterijas, sukelia apnašų kaupimąsi, kraujo krešulių atsiradimą, todėl apriboja kraujo tekėjimą bei galiausiai sukelia širdies priepuolius bei insultus.

54. Vartojant nikotiną bei tabako gaminius, padidėja širdies ir kraujagyslių ligų rizika.

**Tabakas sukelia daugiau kaip 20 vėžinių susirgimų.**

55. Nerūkomojo tabako vartojimas bei rūkymas sukelia burnos ertmės, lūpų, gerklės (ryklės ir gerklų) bei stemplės vėžį.

56. Dėl vėžio pažeistų gerklų chirurginio pašalinimo gali prireikti tracheostomijos (chirurginės procedūros, kai įpjaujant kaklą ir gerklės sienelę padaroma anga, pro kurią oras patenka tiesiai į gerklę).

57. Rūkantys asmenys turi žymiai didesnę riziką susirgti ūmine mieloidine leukemija, nosies ir paranalinių sinusų ertmių vėžiu, žarnų, inkstų, kepenų, kasos, skrandžio ar kiaušidžių, apatinių šlapimo takų vėžiu.

58. Kai kurie tyrimai atskleidė ryšį tarp tabako rūkymo ir krūties vėžio rizikos, ypač tarp daug rūkančių moterų ir tų, kurios pradeda rūkyti prieš pirmąjį nėštumą.

59. Taip pat žinoma, kad rūkymas padidina gimdos kaklelio vėžio susirgimo riziką moterims, kurios yra užsikrėtusios papilomos virusu.

#### **Rūkantys asmenys dažniau praranda regą ir klausą.**

60. Rūkymas sukelia daugelį akių ligų, dėl kurių, jų negydant, galima prarasti regą.

61. Rūkantiems asmenims dažniau nei nerūkantiems pasireiškia geltonosios dėmės degeneracija – būklė, dėl kurios negrįžtamai prarandama rega.

62. Rūkaliai taip pat turi didesnę kataraktos – akies lęšiuko drumstumo, kuris blokuoja šviesą, riziką. Katarakta sukelia regos sutrikimą, o chirurginė operacija yra vienintelė galimybė atkurti regėjimą.

63. Kai kurie duomenys rodo, kad rūkymas taip pat sukelia glaukomą – būklę, kuri padidina akies spaudimą ir gali pakenkti regėjimui.

64. Suaugę rūkaliai dažniau praranda klausą.

#### **Tabakas kenkia beveik kiekvienam kūno organui.**

65. Visą gyvenimą rūkantys asmenys vidutiniškai praranda 10 gyvenimo metų.

66. Kiekvieną kartą surūkius cigaretę į organizmą patenka toksinai ir kancerogenai, mažiausiai 70 cheminių medžiagų, kurios, kaip žinoma, sukelia vėžį.

67. Rūkančių asmenų rizika susirgti diabetu yra didesnė, nei nerūkančiųjų.

68. Rūkymas yra demencijos (sutrikimų, dėl kurių prastėja psichika, grupė) rizikos veiksnys.

69. Alzheimerio tipo demencija yra labiausiai paplitusi demencijos forma. Maždaug 14 procentų Alzheimerio atvejų visame pasaulyje galima sieti su rūkymu.

70. Rūkančioms moterims dažniau pasireiškia skausmingos menstruacijos bei sunkesni menopauzės simptomai.

71. Menopauzė rūkančioms moterims pasireiškia 1 – 4 metais anksčiau nei įprastai, kadangi rūkant sumažėja kiaušialąsčių susidarymas kiaušidėse, dėl to yra prarandama reprodukcinė funkcija, sumažėja estrogeno lygis.

72. Tabako dūmai sumažina deguonies patekimą į organizmo audinius.

73. Tabako vartojimas sutrikdo kraujotaką, kuri negydoma gali sukelti gangreną (kūno audinių mirtį), paveiktų vietų amputaciją.

74. Tabako vartojimas padidina periodontito, kuomet dantenu uždegimas išsivysto į atraminių danties audinių nykimą, ligos riziką.

75. Rūkantys asmenys susiduria su žymiai didesne pooperacinių komplikacijų rizika.

76. Tabako vartotojus yra sunkiau atpratinti nuo mechaninės ventiliacijos. Tai dažnai pailgina jų buvimo intensyviosios terapijos skyriuose bei bendro buvimo ligoninėje laiką, todėl kyla kitų infekcijų rizika.

77. Rūkantys asmenys greičiausiai patirs virškinamojo trakto sutrikimus (skrandžio opą, uždegimines žarnyno ligas), susijusius su pilvo spazmais, nuolatiniu viduriavimu, karščiavimu, tiesiosios žarnos kraujavimu bei virškinamojo trakto vėžiu.

78. Rūkantys asmenys yra labiau linkę prarasti kaulų tankį, patirti kaulų lūžius bei rimtas komplikacijas, susijusias su uždelstu gijimu.

79. Tabako dūmų komponentai silpnina imuninę sistemą, todėl rūkantiems asmenims kyla plaučių infekcijų pavojus.

80. Turintiems genetinį polinkį į autoimuninius sutrikimus rūkaliams gresia didesnė reumatoidinio artrito, Krono ligos, meningito, pooperacinės infekcijos ir vėžio rizika nei nerūkantiems asmenims.

81. Asmenims, kurių imuninė sistema yra sutrikusi, atsiranda didesnė su liga susijusių gretutinių ligų ir priešlaikinės mirties rizika.

82. Dėl tabako poveikio ŽIV užsikrėtusiems asmenims padidėja rizika susirgti AIDS. Vidutinė gyvenimo trukmė, kurią praranda ŽIV užsikrėtę rūkantys asmenys – 12,3 metų, tai yra dvigubai daugiau nei ŽIV užsikrėtusių nerūkančių asmenų vidutinės gyvenimo trukmės metų praradimas.

#### **Tabakas ir nikotinas kenkia jūsų kūdikiui.**

83. Tabako vartojimas ir tabako dūmų poveikis (pasyvus rūkymas) nėštumo metu padidina vaisiaus mirties riziką.

84. Nėštumo metu aktyviai ar pasyviai rūkančioms moterims iškyla didesnė persileidimo rizika.

85. Dėl deguonies trūkumo vaisiui bei placentos anomalijų, kurias sukelia tabako dūmuose esantis anglies monoksidas, yra dažnesni negyvų kūdikių gimimo atvejai.

86. Rūkančios moterys susiduria su didesne negimdinio nėštumo rizika – tai gali būti mirtina komplikacija nėščiajai.

87. Rūkymo atsisakymas bei apsauga nuo pasyvaus rūkymo ypač svarbi reprodukcinio amžiaus moterims, planuojančioms pastoti.

88. Elektroninės cigaretės kelia didelę riziką jas vartojančioms nėščiosioms, kadangi gali pakenkti vaisiui.

89. Moterims, kurios rūko, vartoja nerūkomąjį tabaką arba nėštumo metu susiduria su pasyviu rūkymu, gresia didesnė priešlaikinio gimdymo ir mažo kūdikio svorio rizika.

## **Tabakas teršia aplinką.**

90. Už tabako atliekų tvarkymą moka Vyriausybė ir vietos valdžios institucijos, o ne pačios tabako bendrovės. Meskite rūkyti tam, kad apsaugotumėte aplinką.
91. Cigaretės filtras yra viena iš dažniausiai išmetamų atliekų visame pasaulyje, dažniausiai randama šiukšlė plažuose ir paplūdimiuose.
92. Cigaretę sudarančios pavojingos medžiagos, tokios kaip nikotinas, formaldehidas, švinas, arsenas, patekusios į aplinką kenkia dirvožemiui ir aplinkai.
93. Tabako dūmai prisideda prie oro taršos lygio mieste.
94. Dauguma cigarečių uždegamos degtukais ar dujiniais žiebtuvėliais. Vienu degtuku galima uždegti dvi cigaretes. Tam, kad uždegti šešis trilijonus cigarečių, surūkomų kiekvienais metais, reikia sunaikinti maždaug 9 milijonus medžių, tam, kad būtų pagaminti trys trilijonai degtukų.
95. Elektroninėse cigaretėse ir kaitinamuosiuose tabako gaminiuose gali būti baterijos, kurias vėliau reikia specialiai sunaikinti, taip pat chemikalų, pakuočių bei kitų biologiškai neskaidžių medžiagų.
96. Dauguma plastikinių elektroninių cigarečių skysčių pakuočių nėra daugkartinio naudojimo ar perdirbamos.
97. Apskaičiuota, kad tabako gamybos emisija yra prilyginama 3 milijonams transatlantinių skrydžių.
98. Tabako dūmuose yra trijų rūšių šiltnamio efektą sukeliančių dujų: anglies dioksidas, metanas bei azoto oksidai, kuriais yra teršiama aplinka.
99. Maždaug 200 000 hektarų žemės kasmet skiriama tabako auginimui.
100. Miško kirtimas tabako auginimui sukelia daug rimtų pasekmių aplinkai – biologinės įvairovės nykimą, dirvožemio eroziją, vandens taršą, atmosferos anglies dioksido kiekio padidėjimą.
101. Tabako auginimui paprastai reikia daug cheminių medžiagų, tokių kaip pesticidai, trąšos, augimo reguliatoriai. Šios cheminės medžiagos gali paveikti geriamojo vandens šaltinius.
102. Kad būtų pagaminta 300 cigarečių (maždaug 1,5 dėžės) reikia vieno medžio vien tam, kad būtų galima apdoroti tabako lapus.
103. 6 trilijonams cigarečių, pagaminamų per metus, yra pagaminama apie 300 milijardų pakuočių (darant prielaidą, kad vienoje pakuotėje yra 20 cigarečių). Darant prielaidą, kad kiekviena tuščia pakuotė sveria apie šešis gramus, tai sudaro apie 1 800 000 tonų pakuočių atliekų, sudarytų iš popieriaus, rašalo, celofano, folijos ir klijų. Kartoninių dėžių bei dėžučių, naudojamų platinimui ir pakavimui, atliekos iš viso sudaro mažiausiai 2 000 000 tonų kietųjų atliekų per metus.

<https://www.who.int/news-room/spotlight/more-than-100-reasons-to-quit-tobacco>