

Tikriausiai jau nebereikia kartoti, kad rūkymas yra žalingas tavo sveikatai. Tabako dūmuose randama per 4000 cheminių junginių, iš kurių net keli šimtai laikomi kenksmingais sveikatai, o apie 40 iš jų yra patvirtinti kancerogenais, kurie sukelia vėžį ar skatina jo vystymąsi.

Kancerogenai patenka į organizmą su dervomis ir labiausiai pakenkia lūpų, burnos ertmės, gerklų, bronchų gleivinę, todėl ilgalaikis rūkymas sąlygoja ryklės, gerklų, stemplės, plaučių, taip pat ir skrandžio, kasos, kepenų ir šlapimo pūslės vėžio atsiradimą.



Bryan Curtis pradėjo rūkyti 13 metų negalvodamas, kad po 20 metų tai nužudys jį. Jis mirė 34 metų nuo plaučių vėžio.



Dervos yra pavojingiausios cigarečių cheminės medžiagos. Jos nusėda kvėpavimo takuose ir ilgai gali sukelti vėžį ir plaučių ligas. Be to, jos silpnina imuninę sistemą.



Terrie Hall, būdama 17 metų (nuotrauka kairėje), pradėjo rūkyti. Būdama 40 metų ji labai norėjo gyventi, bet jau sirgo sunkia onkologine liga.

Ar žinote, kiek laiko sutrumpėja Jūsų gyvenimas surūkius vieną cigaretę? Remiantis tyrėjų iš Bristolio universiteto skaičiavimais, viena cigaretė sutrumpina Jūsų gyvenimą net 11 minučių!

PRIEŽASTYS, KODĖL VERTA MESTI RŪKYTI:

SUTAUPYTI PINIGAI.

Rūkymas – brangus malonumas. Ar kada bandei paskaičiuoti, kiek jis tau kainuoja per savaitę, per vienerius metus, per penkerius? O kur dar išlaidos drabužių valykloms, žiebtuvėliams, kramtomajai gumai, pradegintoms sėdynėms!? Tu juk tikrai gali išleisti visus šiuos pinigus naudingiau!

MALONESNIS KVAPAS.

Rūkaliai nepasižymi gera uosle, todėl dažnai net nejaučia, kad rūkalų kvapo prisigėrę jų drabužiai ir plaukai. Jeigu tarp tavo giminių, draugų ar kolegų yra nerūkančių, patikėk – jiems su tavimi bendrauti taps daug maloniau, jeigu nuo tavęs nesklys rūkalų kvapas.

KOKYBIŠKESNIS MIEGAS.

Ekspertų teigimu, rūkaliai miega prasčiau. O juk miegas – tai būtina sąlyga, kad jaustumėsi žvalus ir energingas!

GRAŽESNĖ IŠVAIZDA.

Geltoni dantys, slenkantys ir lūžinėjantys plaukai, papilkėjusi ir susiraukšlėjusi oda tavęs tikrai nepuošia. Todėl atsakyti rūkyti verta ir siekiant išlikti jaunam ir gražiam ilgesnį laiką.

NUTRAUKUS RŪKYMĄ:

- ⦿ **Po 20 min.** normalizuojasi kraujo spaudimas ir pulsas.
- ⦿ **Po 8 val.** dvigubai sumažėja nikotino ir anglies monoksido kiekis kraujyje. Normalizuojasi deguonies kiekis.
- ⦿ **Po 24 val.** pasišalina anglies monoksidas iš organizmo. Iš plaučių pradeda valytis gleivės.
- ⦿ **Po 48 val.** iš organizmo išnyksta nikotinas. Pagerėja uoslės ir skonio jutimai.
- ⦿ **Po 72 val.** darosi lengviau kvėpuoti.
- ⦿ **Po 2-12 sav.** pagerėja organizmo kraujotaka.
- ⦿ **Po 3-9 mėn.** sumažėja kosulys, dusulys, lengvėja kvėpavimas.
- ⦿ **Po 5 metų.** dvigubai sumažėja širdies priepuolio tikimybė.
- ⦿ **Po 10 metų.** sumažėja plaučių vėžio tikimybė. Širdies priepuolio tikimybė tokia pati, kaip niekada nerūkiusio.

**Manote,
kad rūkymas padeda susikaupti,
mažina įtampa ir
padeda atsipalaiduoti?
Netiesa!**

**Nepradėk,
nes bus sunku mesti!**

Išleido:



AKMENĖS RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

V. Kudirkos g. 27, Naujoji Akmenė
Tel. (8 425) 37539

El. paštas: sveikatos.biuras@akmene.lt
Internetinė svetainė: www.akmenesvsb.lt
<https://www.facebook.com/akmenesvsb>

LR sveikatos apsaugos ministerijos lėšomis



AKMENĖS RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

**Rūkymas –
ne pasirinkimas,
o spąstai!**

