

Tikriausiai jau nebereikia kartoti, kad rūkymas yra žalingas tavo sveikatai. Tabako dūmuose randa daugiau nei 4000 cheminių junginių, iš kurių net keli šimtai laikomi kenksmingais sveikatai, o apie 40 iš jų yra patvirtinti kancerogenai, 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 jį nužudys. Būdamas 34 metų jis mirė 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 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 skaičiais, viena cigaretė Jūsų gyvenimą sutrumpina 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, pradedintoms sėdynėms!? Tu juk gali išleisti visus šiuos pinigus naudingiau!

MALONESNIS KVAPAS

Rūkalių uoslė yra silpnesnė, todėl dažnai net nejaučia, kad jų drabužiai ir plaukai prisigėrę rūkalų kvapo. Jeigu tarp tavo giminių, draugų ar kolegų yra nerūkančių, patikėk – jiems su tavimi bendrauti taps daug maloniau, jeigu nuo tavęs ne sklisis rūkalų kvapas.

KOKYBIŠKESNIS MIEGAS

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

GRAŽESNĖ IŠVAIZDA

Geltoni dantys, slenkantys ir lūžinėjantys plaukai, papilkėjusi ir susiraukšlėjusi oda tavęs tikrai nepuošia. Todėl atsisakyti 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 įtampą ir
padeda atsipalaiduoti?
Netiesa!**

**Nepradėk,
nes bus sunku mesti!**

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



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

