



Smēķēšanas ietekme uz veselību

Mūsdienās tabakas smēķēšanas negatīvā ietekme ir pamatīgi izpētīta gan attiecībā uz pašiem smēķētājiem, gan tiem, kas ir pakļauti cigarešu dūmu ietekmei.

Iz noskaidrots, ka Eiropas Savienībā vairāk nekā pusmiljons nāves gadījumu gadā ir saistīti ar smēķēšanu. Lai darba vietā pasargātu nesmēķētājus un iedrošinātu smēķētājus atmest smēķēšanu, Eiropa ir izstrādājusi jaunus ieteikumus no tabakas dūmiem brīvas darba vietas sekmēšanai. Aizliegums smēķēt darba vietā ir ieviests vairākās ES valstīs. Šajās valstīs jau ir iegūti pierādījumi, ka šī pieeja veiksmīgi darbojas, jo sirdslēkmi piedzīvojušo cilvēku skaits ir samazinājies, kopš ieviests smēķēšanas aizliegums iekštelpās.

Jūsu zināšanai

- Cigarešu dūmi satur vairāk nekā 4 000 ķīmisku vielu, no kurām 70 var izraisīt vēzi. Tie paaugstina arī sirds, asinsvadu un elpceļu slimību risku.
- Smēķēšana samazina sieviešu reproduktivitāti, un tabakas dūmos esošās toksiskās vielas var negatīvi ietekmēt vēl nedzimuša bērna attīstību. Visbiežāk izraisītās problēmas ir spontānais aborts, aizkavēta augšana un problēmas ar placentu (tā baro embriju).

- Smēķēšana paaugstina erektilās disfunkcijas risku un var nelabvēlīgi ietekmēt vīriešu reproduktivitāti.
- Smēķēšana izmaina garšas izjūtu un ožu, tā rada sliktu elpu un kaisligiem smēķētājiem pat trīskārtīgi palielina zobu izkrišanas risku. Šo risku ir iespējams novērst, atmetot smēķēšanu.
- Smēķēšanas negatīvo ietekmi nevar attiecināt tikai uz smēķētāju, jo apkārtējā vidē esošie tabakas dūmi (VTD, dēvēti arī par sekundārajiem tabakas dūmiem) arī satur bīstamas vielas. Tādējādi smēķētājs apdraud savu kolēgu, klientu, draugu un ģimenes veselību.



Kādēļ jums būtu jāapsver smēķēšanas atmešana?

Nekad nav par vēlu atmest smēķēšanu, taču labāk, ja to dara, pirms ir parādījušās veselības problēmas. Atmetot smēķēšanu, jūs:

- dzīvosiet ilgāk – katrs otrs smēķētājs mirst pāragri, zaudējot aptuveni 16 dzīves gadus;
- 5 gadu laikā pēc smēķēšanas atmešanas divkārt samazināsiet sirdslēkmes rašanās risku;
- 10 gadu laikā pēc smēķēšanas atmešanas divreiz samazināsiet risku saslimt ar plaušu vēzi;
- palielināsiet savu reproduktivitāti un samazināsiet erektilās disfunkcijas risku;
- samazināsiet plaušu vēža un sirds slimību risku savai ģimenei un draugiem, ko rada sekundārie tabakas dūmi;
- rādīsiet labu piemēru saviem bērniem;
- palīdzēsiet saviem bērniem izvairīties no astmas lēkmēm un krūškurvja infekcijām;
- ietaupīsiet naudu, ko varēsiet iztērēt citām lietām;
- jums būs mazāk grumbu, baltāki zobi un labāk izjutīsiet ēdienu garšu.



Kas traucē atmest smēķēšanu?

Cigaretes satur nikotīnu, kas izraisa spēcīgu atkarību, un, tiksīdz tā līmenis asinsritē krītas, jums ir nepieciešama nākamā cigaretes. Tas var būt ātrāk nekā stundu pēc iepriekšējās cigaretēs. Smēķēšana ir apgūts ieradums, un tas saistās ar patīkamām sajūtām, piemēram, cigaretēs izsmēķēšanu pēc maltītēs. Lai gan riski ir labi zināmi, sabiedrībā joprojām pastāv „aplomas patiesības” par smēķēšanu.

Dažas no biežāk izplatītajām „aplomas patiesībām”

- „Es neesmu kaislīgs smēķētājs un smēķēju tikai cigaretēs ar zemu darvas saturu, tādēļ man nedraud kaitīga iedarbība uz veselību”
- „Es nekad neievēlu dūmus plaušās, tādēļ man nebūs elpcēju problēmas vai plaušu vēzi”
- „Es smēķēju tikai kompānijas pēc, tāpēc es neesmu atkarīgs”
- „Mans vectēvs smēķēja visu savu dzīvi un viņam nebija nekādu problēmu, tāpēc man noteikti ir labi gēni”
- „Tikai smēķēšana atbrīvo mani no stresa”
- „Es vienmēr esmu smēķējis, un tagad jau ir par vēlu atmest”
- „Ja es atmetušu smēķēšanu, es pieņemšos svarā”

Tomēr neviens no šiem apgalvojumiem nav zinātniski pamatots. **Nepastāv nekaitīga smēķēšana. Jūs varat mainīt savus ieradumus jebkurā vecumā un saņemt atbalstu no draugiem, ģimenes, darba devēja un kolēgiem.**

Ja jūs esat izlēmis atmest smēķēšanu, informējet par to savu darba devēju un lūdziet viņa atbalstu. Iedrošiniet savu darba devēju ieviest smēķēšanas aizliegumu darba vietā, ja tas vēl nav izdarīts. Tāpat varat lūgt darba devēju nodrošināt jūs ar smēķēšanas atmešanas programmu. Iesakiet izlasīt brošūru *Informācija darba devējiem, lai radītu veselīgu darba vidi*.

Plašāka informācija

Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūra, „Tabakas dūmu negatīvās ietekmes novēršana darbavietā”:
http://osha.europa.eu/lv/topics/whp/index_html

Napo filma par tabakas dūmiem:

<http://osha.europa.eu/en/topics/whp/smoke-at-work>

Izlasiet arī brošūras *leteikumi nesmēķētājiem* un *Informācija darba devējiem*.



Vērts zināt: Eiropas Komisijas Veselības un patēriņtāju aizsardzības ģenerāldirektorāts 2011. gadā uzsāka jaunu kampaņu „Beidz Smēķēt, Sāc Augstāk Mērķet”. Šī trīs gadus ilgā kampaņa piedāvā ļoti efektīvus veidus, kas palīdz atmest smēķēšanu. iCoach ir bezmaksas interneta platforma, kas tev palīdzēs atgūt veselību, un tā ir pieejama 23 oficiālajās ES valodās. Atšķirībā no citiem interneta palīdzības rīkiem veselības jomā iCoach ir paredzēts arī tiem, kuri nevēlas atmest smēķēšanu un kuriem ir augsts risks to atsākt. Līdz šim ir gūti satricēši rezultāti - vairāk nekā 30 % programmas dalībnieku atteikušies no šī ieraduma. Vairāk informācijas: www.exsmokers.eu