

## Smēķēšanai NĒ!!!

Viena no lielākajām mūsdienu problēmām ir smēķēšana. Eiropā smēķēšana kļuva populāra 17. gadsimtā. 20 gadsimtā sāka runāt par to, cik tā ir kaitīga. Atklāja, ka smēķējot var dabūt nāvējošas slimības, piemēram plaušu vēzi. Balstoties uz šo radās dažādi ierobežojumu pasākumi. Tie turpinās arī mūsdienās. Uz izstrādājumu iepakojumiem ir brīdinājumi par kaitīgumu. Pasaulē smēķē vairāk nekā 1 miljards cilvēku. Ir dažādi smēķēšanas veidi, piemēram: cigaretes, elektroniskās cigaretes, ūdenspīpes u.c. Cigaretes mūsdienās satur ap 700 ķīmisku savienojumu un vismaz 250 no tiem ir kaitīgi. Daudzi sāk smēķēt jau no pusaudžu vecuma. Tam var būt dažādi iemesli. Daži grib izcelties, dažiem piedāvā draugi. Daži gribēja vienkārši izmēģināt, bet rodoties atkarībai atteikties vairs nevarēja. Bērni un jaunieši nereti sāk smēķēt, jo tā dara viņu vecāki. Bērns ir vecāku spogulis. Pusaudzis var meklēt atbalstu un uzmanību, meklēt mierinājumu. Tradicionāli pusaudžu smēķēšanas apkarošanas procesu var iedalīt trīs galvenajos posmos. Pirmais - precīzi jāzina, vai pusaudzis smēķē cigaretēs vietā, lai izveidotu daudzus minējumus. Bez šī pārlicības nekādā veidā. Galu galā, "nav nozvejotas - nav zaglis. "Otrkārt - pieņemsim, ka ir konstatēti reāli pierādījumi par bērna smēķēšanu. Nav nepieciešams pārspīlēt. Lai tiešām noņemtu pusaudžu no atkarības, jums ir jāsaprot šīs uzvedības pamatcēloņi. Trešais ir tieši metodes un pasākumi., kas jāizmanto, lai atteiktos no pusaudža no cigaretes. Tajā pašā laikā ir nepieciešams, lai lēmums par atteikumu tiktu pieņemts pats bērns. 76% skolēnu kādreiz ir mēģinājuši smēķēt. 27% bija jaunāki par 10 gadiem. 2014. gadā pusaudžu smēķēšana ir samazinājusies par 39%. Apkārtējai videi ļoti kaitē cigaretes un to atliekas. Kad izpīpē cigareti, tā nepazūd. Cilvēki tās met zemē. Tam dēļ var sadegt kāds mežs, pļava. Cigaretes atliekas nav papīrs, tāpēc tās paliek uz zemes diezgan ilgu laiku, tas arī traucē videi.

Nikotīns ir galvenā sastāvdaļa cigaretēs. Nikotīns lietotāja organismā rada patīkamu satraukuma sajūtu, ko izraisa ķīmiskas vielas, kuras stimulē centrālo nervu sistēmu. Patīkamajai sajūtai izzūd dot, iestājas depresijas stāvoklis un nogurums, liekot lietotājam atkārtoti uzņemt nikotīnu. Lai gan nikotīns rada atkarību no smēķēšanas, cilvēku priekšlaicīgas nāves izraisītājs ir ķīmisko vielu kokteilis jeb tabakas degšanas blakusproduktu ieelpošana. Tabakas dūmi satur vairāk nekā 4000 ķīmisko vielu, tādēļ tabakas izstrādājumu smēķēšana ir pielīdzināma ķīmikāliju ražotnei. Smēķēšanas radītai ietekmei uz veselību ir akumulatīva ietekme uz smēķētāja organismu, kas nozīmē, jo ilgstošākā laika periodā un daudzumā tiek smēķēts, jo lielāks ir organismam radītais kaitīgums:

Mati:

- Pastiprināta matu izkrišana
- Čūlu veidošanās galvas matainajā daļā

Dzirde:

- Dzirdes zudums
- Vidusauss iekaisuma risks

Acis:

- Katarakta
- Paātrināta acs tīklenes dzeltenā plankuma vecuma distrofija

Zobi un mutes dobums:

- Zobu dzeltēšana un bojāšanās
- Smaganu iekaisums un asiņošana
- Slikta elpa

Elpošanas sistēma:

- Plaušu emfizēna

- Hronisks bronhīts
- HOPS
- Mokošs klepus
- Astmas un astmas simptomu pastiprināšanās

Āda:

- Pārāgra ādas novecošanās, grumbu veidošanās
- Lēna brūču dzišana

Sirds un asinsvadu sistēma:

- Paaugstināts hipertensijas un infarkta risks
- Kāju artēriju, vēnu un nervu hronisks iekaisums, kas var veicināt gangrēnu

Vēzis:

- Plaušu vēža un citu audzēju risks: mēles, mutes vai siekalu dziedzeru, barības vada, balsenes, kuņģa, urīnpūšļa, dzimumlocekļa, aizkuņģa dziedzera, taisnās zarnas, dzemdes un dzemdes kakla audzējs.

Resproduktīvā sistēma:

- Spontāna aborta vai iedzimtu defektu risks
- Impotences risks
- Pārāgra menopauze.

Lai izvairītos no šiem visiem simptomiem ir jāizvairās no ieraduma smēķēt, tagad mūsdienās ir ļoti daudz ierīču, zāļu un citu vielu, kuras palīdz uz visiem laikiem aizmirst par smēķēšanu un tās kaitīgumu.

Dagdas novada Jauniešu iniciatīvu centra brīvprātīgu jauniešu darba grupa



Kristija Eta Rutka  
Katrīna Kuzņecova  
Undīne Goligina

