



Smēķēšana



Interreg
Latvija-Lietuva
European Regional Development Fund



Tabakas dūmu sastāvā esošās vielas

Tabakas dūmi satur vairāk nekā 4000 ķīmisko vielu, no kurām vairāk nekā 250 vielas ir kaitīgas un vairāk nekā 70 var izraisīt vēzi.

Pazīstamākās no tām:



*Pārpublicēts: <http://www.stopsmoke.lv>

Butāns - benzīnu saturoša, ātri uzliesmojoša viela.

Acetons - viena no nagu lakas sastāvdaļām. Var izraisīt nervu, nieru un aknas bojājumus. Kadmijs - bateriju sastāvā esoša viela, kas bojā aknas, nieres, smadzenes un cilvēka organismā saglabājās gadiem ilgi.

Amonjaks - veicina nikotīna uzsūkšanos.

Svins - bojā smadzenes, nervus, nieres un reproduktīvo sistēmu, izraisa mazasinību un kuņģa problēmas.

Arsēns – nāvējoša inde, kas jūtama kā lūpu dedzināšana.

Benzopirēns – viena no spēcīgākajām vēzi izraisošām vielām.

Toluols – ļoti indīga viela, kuru izmanto krāsas šķīdināšanai. Jau nelielas devas var izraisīt nogurumu, bezspēku un apetītes zudumu.

Darva – izmanto ceļu asfaltēšanā. Var izraisīt elpošanas ceļu bojājumus.

Vinila hlorīds – izmanto vinila produktu ražošanā. Īstermiņā var veicināt reiboņu un noguruma rašanos. Ilgtermiņa ietekmē var izraisīt vēzi un plaušu bojājumus.

Kreozots - darvas sastāvdaļa, kas ieelpota var izraisīt elpceļu kairinājumu.

Polonijs 210 – radioaktīva viela, kas var veicināt plaušu un žultspūšļa vēzi, kuņģa čūlu, leukēmiju u.c.

Ūdeņraža cianīds – nāvējoša inde, ko izmanto žurku nogalināšanai. Ieelpojot nelielās devās, var izraisīt galvas sāpes, reiboņus un nespēku.

Tvana gāze – nāvējoša inde, ja tiek ieelpota slēgtās telpās.

20.05.2016. stājās spēkā likums "Tabakas izstrādājumu, augu smēķēšanas produktu, elektronisko smēķēšanas ierīču un to šķidrumu aprites likums",

<https://likumi.lv/ta/id/282077-tabakas-izstradajumu-augu-smekšanas-produktu-elektronisko-smekšanas-iericu-un-to-skidrumu-aprites-likums>

Tabaka ir viena no pasaulē visvairāk lietotajām atkarību izraisošām vielām, un tās lietošana ir lielākais novēršamais nāves cēlonis attīstītajās valstīs.

Pasaules Veselības organizācija (PVO) 2006.gadā atzīmēja, ka tabakas lietošana izraisa 5,4 miljonus nāves gadījumus gadā.

PVO paredz, ka tabakas izraisīto nāves gadījumu skaits divkāršosies un 2030.gadā sasniegs 8 miljonus nāves gadījumus gadā jeb 70% no visiem nāves gadījumiem attīstītās valstīs.

Būtisks ir fakts, ka pusaudžiem, kas smēķē, ir trīs reizes lielāks risks nekā nesmēķētājiem lietot alkoholu, astoņas reizes – lietot marihuānu, 22 reizes lielāks risks lietot kokaīnu

Smēķēšanu pa lielam ir atmest viegli. Cita problēma ar to sadzīvot. To atmest ir viegli, jo nikotīns, kas izraisa atkarību, organismu pamet dažu dienu laikā.

Tas ir individuāli, bet tam nevajadzētu būt ilgāk par 3-7 dienām.

Arī pēc 3 un 5 dienām gribās smēķēt? Tā vairs nav atkarība, bet psiholoģija. Tam vajadzīgs laiks, lai Jūs aprastu ar faktu, ka esat nesmēķētājs.

Un pati lielākā problēma rodas tad, ja Jūs pēc šīm 3-5 dienām sākat ilgoties pēc 1 cigaretes. Ja Jūs sevi noskaņosiet tā, ka cigaretes Jums kaut ko deva, bija mazais palīgs problēmu situācijās, tad Jūs ilgosieties pēc cigaretes arī pēc mēneša un gada. Tas nozīmē, ka Jums jāsaprot, ka atmetat smēķēšanu uz visiem laikiem un Jums tas absolūti nav vajadzīgs.