

# PASYVUS RŪKYMAS - KĄ TURI ŽINOTI TĖVAI

Pasyvus rūkymas – tai kvėpavimas tabako dūmais užterštu oru. Nerūkantysis, kurį laiką išbuvęs prirūkytoje patalpoje, gali jausti intoksikacijos požymius: galvos skausmą, pykinimą. Todėl visame pasaulyje yra kovojama už aplinką be tabako dūmų, skatinama nesitaikstyti su žalingais įpročiais.



## PASYVAUS RŪKymo KELIAMI PAVOJAI

- Švedijos Nacionalinės sveikatos ir gerovės tarybos finansuotas tyrimas atskleidė, kad pasaulyje pasyvus rūkymas kasmet nusineša 603 000 nerūkančiųjų gyvybes.
- Ūmus pasyvaus rūkymo poveikis pasireiškia akių sudirginimu, čiauduliu, sloga, kosuliu, pykinimu, galvos skausmais ir kitais simptomais.
- Ilgainiui pasyvus rūkymas gali 25-30 proc. padidinti širdies ligų riziką ir 20-30 proc. padidinti plaučių ligų riziką.
- Pasyvus rūkymas gali sukelti plaučių vėžį net tiems žmonėms, kurie niekada nerūkė.
- Rizika susirgti astma žmonėms, veikiamiems aplinkoje esančių tabako dūmų, išauga 40-60 procentų.

Tabako dūmams ypač jautrūs vaikai. Jie dažniau serga astma, kvėpavimo takų infekcinėmis ligomis, vidurinės ausies uždegimu. Staigios kūdikių mirties sindromas taip pat yra susijęs su pasyviu rūkymu.

## RŪKYMAS MAŠINOJE – NEĮVERTINTAS PAVOJUS

Tretinis rūkymas – tai įkvėpimas arba absorbavimas per odą kenksmingų medžiagų, iš cigarečių dūmų, nusėdusių ant baldų, kilimų, sienų, drabužių, plaukų ar odos, joms vėl patekus į orą. Rūkymo metu cigarečių dūmuose esančios toksinės medžiagos nusėda ant patalpose esančių paviršių, rūkančiojo plaukų, odos ir drabužių. Toksinams kaupiantis ir reaguojant su oru jie gali keistis ir tapti kancerogeninėmis medžiagomis. Su didžiausia tretinio rūkymo rizika susiduria vaikai, kurie ropodami liečia įvairius paviršius, kiša rankas į burną, todėl turi didžiausią sąlytį su patalpoje esančiais paviršiais.



Cigarečių dūmuose randama apie 4 tūkst. nuodingų medžiagų, kurias šalia esantys žmonės įkvepia į plaučius. Pabuvus prirūkytoje patalpoje vos valandą – poveikis toks pat, lyg būtumėte surūkę vieną cigaretę. Nerūkantysis, pabuvęs prirūkytoje patalpoje, gali jausti intoksikacijos požymius: galvos skausmą, pykinimą. Be to, šie dūmai dirgina akių, burnos, nosies gleivines, o tai sukelia akių ašarojimą, kosulį. Didžiausia problema kyla tuomet, kai kalbame apie pasyvaus rūkymo poveikį vaikams, kurie yra itin jautrūs cigarečių dūmams.