

## Teigiami organizmo funkcijų pokyčiai metus rūkyti:

- ✓ **Po 20 minučių** – širdies plakimo ritmas ir kraujo spaudimas sunormalėja;
- ✓ **Po 8 valandų** – padidėja deguonies kiekis kraujyje, o anglies monoksido kiekis nukrinta iki normalaus lygio;
- ✓ **Po 24 valandų** – ženkliai sumažėja širdies miokardo infarkto rizika;
- ✓ **Po 48 valandų** – pagerėja uoslė ir skonio jautimas;
- ✓ **Praėjus laikotarpiui nuo 2 savaičių iki 3 mėnesių** – pagerėja kraujotaka visame kūne bei bendra fizinė būklė, ištvermė;
- ✓ **Praėjus laikotarpiui nuo 1 iki 9 mėnesių** – sumažėja oro stygius, išnyksta varginantis kosulys bei nuovargis;
- ✓ **Po 1 metų** – perpus sumažėja rizika išeminės širdies ligos išsivystymui;
- ✓ **Po 5 metų** – perpus sumažėja plaučių, burnos bei gerklų vėžio susirgimo rizika; taip pat sumažėja smegenų insulto rizika.



## KUR KREIPTIS DĖL INFORMACIJOS AR PAGALBOS

**Panevėžio miesto savivaldybės  
Visuomenės sveikatos biuras**  
Respublikos g. 68, LT-35158, Panevėžys.  
Tel. (8-45) 461406, (8-45) 463281  
[www.panevezysvsb.lt](http://www.panevezysvsb.lt)

**Panevėžio priklausomybės ligų centras**  
Elektronikos g. 1C.  
Tel. (8-45) 582673.

**Vilniaus psichoterapijos ir psichoanalizės  
centro Panevėžio skyrius**  
Mob. (8 656) 56428  
Tel. (8 45) 500605  
(8 45) 430223  
[www.vppc.lt](http://www.vppc.lt)

[www.nerukysiu.lt](http://www.nerukysiu.lt)

Pagalba mūsų gimnazijoje		
Specialistas	Vardas, pavardė	Kontaktai
Psichologo asistentas	Diana Dubauskienė	20 kab., 8 650 44343
Socialinė pedagogė	Vaida Jakaitienė	22a kab., 8 650 44343 <a href="mailto:Soc.pedagoge@sporto.panevezys.lm.lt">Soc.pedagoge@sporto.panevezys.lm.lt</a>

Parengta pagal NTAKD bei Panevėžio miesto visuomenės sveikatos biuro medžiagą

Parengė:  
Socialinė pedagogė  
Vaida Jakaitienė



## Rūkymui **NE!**



*Cigarečių rūkymas – tai eilinė narkotikų vartojimo forma, kuri kasmet nužudo daugiau žmonių negu bet kuris kitas nelegalus narkotikas.*

**2018 m.**

**Rūkymas** – medžiagos (dažniausiai džiovintų tabako augalo lapų) deginimas ir išskiriamų dūmų įkvėpimas.



**Rūkyką įtakojantys veiksniai:**

- ✓ Nikotino poveikis psichikai;
- ✓ Priklausomybė nuo nikotino;
- ✓ Rūkalų reklama;
- ✓ Aplinkinių įtaka;
- ✓ Tėvų rūkymas ir kt.



**Apie rūkyką naudinga žinoti šiuos faktus:**

Svarbiausios tabako dūmų kenksmingos medžiagos yra:

- Nikotinas – stipriai veikianti nervų sistemą medžiaga. Jis skatina kraujagyslių spazmus ir pagreitina aterosklerozės atsiradimą. Svarbiausia tai, kad nikotinas sukelia priklausomybę.
- Anglies viendeginis (smalkės) – kraujo nuodai. Jis susijungia su hemoglobinu ir pablogina deguonies apykaitą.
- Dervos – jose randama apie 60 kancerogeninių (vėžį sukeliančių) medžiagų.
- Dirginančios medžiagos – jos pakenkia bronchų gleivinę ir sukelia lėtinį bronchitą.



Vienas milijonas europiečių kasmet miršta nuo rūkyką sukeltų ligų, pradėję vidutiniškai 5-8 savo gyvenimo metus. Lietuvoje – daugiau

kaip 7000 (penktadalis visų mirusiųjų).

Nuo pasyvaus rūkyką sukeltų ligų Europoje miršta beveik 15000 nerūkančiųjų.

Ilgalaikis rūkymas skatina impotenciją, nevaisingumą, ankstyvą menopauzę.

Rūkyką pasekmės sveikatai kainuoja daugiau, nei išleidžiama rūkalams.

**Pasyvus rūkymas**

Pasyvus rūkymas – tai reiškinys, kuomet rūkančio žmogaus iškvėptus cigarečių dūmus įkvėpia kitas žmogus.

Iškvėptuose dūmuose taip pat yra kancerogenų ir kitų toksinių medžiagų, todėl pasyvus rūkymas taip pat kelia pavojų sveikatai.

Kaip ir “įprastas” rūkymas, taip ir pasyvus rūkymas sukelia rimtas sveikatos problemas.



*Viena valanda, praleista prirūkytoje patalpoje, prilygsta vienai surūkytai cigaretei!*