

# Pasaulinė diena be tabako 2019



**DON'T LET TOBACCO  
TAKE YOUR BREATH AWAY**

**CHOOSE HEALTH NOT TOBACCO**

**31 MAY WORLD NO TOBACCO DAY #NoTobacco**



# NTAKD

NARKOTIKŲ, TABAKO IR ALKOHOLIO  
KONTROLĖS DEPARTAMENTAS

# Ižanga

Kiekvienais metais gegužės 31 d. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) kartu su tarptautiniais partneriais mini Pasaulinę dieną be tabako.

Ši kasmetinė kampanija yra puiki galimybė didinti žmonių informuotumą apie tabako vartojimo sukeltus žalingus ir mirtinus padarinius bei skatinti visuomenę nevirtoti tabako gaminių.

2019 m. Pasaulinės dienos be tabako tema – tabako sukelti padariniai plaučiams. Šiais metais siekiama didinti visuomenės informuotumą apie:

- Neigiamą tabako poveikį žmogaus plaučiams – nuo vėžio iki lėtinių kvėpavimo sistemos sutrikimų.
- Plaučių funkcijos svarbą žmonių sveikatai ir gerovei.

Kampanija, taip pat yra kvietimas imtis veiksmų, skatinant taikyti veiksmingą politiką, nukreiptą į tabako vartojimo mažinimą, įtraukiant įvairius sektorius.

# Tabako keliamas pavojus plaučių sveikatai

2019 m. Pasaulinę dieną be tabako daugiausia dėmesio skiriama šių problemų sprendimui:

**Plaučių vėžys.** Tabako rūkymas yra pagrindinė plaučių vėžio priežastis – visame pasaulyje atsakingas už daugiau kaip du trečdalius mirčių dėl šios ligos. Pasyvaus rūkymo dūmų poveikis namų ar darbo aplinkoje taip pat padidina plaučių vėžio riziką. Plaučių vėžio riziką gali sumažinti metimas rūkyti: asmeniui metus rūkyti po 10 metų, rizika susirgti plaučių vėžiu sumažėja perpus, lyginant su tais, kurie rūko.

**Lėtinės kvėpavimo takų ligos.** Tabako rūkymas yra viena pagrindinių lėtinės obstrukcinės plaučių ligos (LOPL) priežasčių. LOPL – liga, kai pūslelėmis užpildytų gleivių kaupimasis plaučiuose sukelia kosulį ir skausmingus kvėpavimo sutrikimus. LOPL atsiradimo rizika yra ypač didelė tiems asmenims, kurie pradeda rūkyti ankstyvame amžiuje, nes tabako dūmai smarkiai lėtina plaučių vystymąsi. Rūkant taip pat paūmėja astma, kuri gali riboti asmens veiklą ir prisidėti prie negalios. Ankstyvas rūkymo nutraukimas yra efektyviausias būdas sulėtinti LOPL vystymąsi ir sumažinti astmos simptomus.

# Tabako keliamas pavojus plaučių sveikatai

**Pasyvus rūkymas.** Kūdikiams, dar gimdoje susiduriantys su tabako dūmų toksinais dėl motinos rūkymo ar motinos pasyvaus rūkymo, dažnai patiria sulėtėjusį plaučių vystymąsi ir funkcionavimą. Mažiems vaikams, susiduriantiems su pasyviu rūkymu, kyla astmos, plaučių uždegimo ir bronchito, taip pat, apatinių kvėpavimo takų infekcijų atsiradimo ir paūmėjimo rizika.

Dėl apatinių kvėpavimo takų infekcijų, kurias sukelia pasyvus rūkymas, visame pasaulyje kasmet miršta apie 165 000 vaikų iki 5 metų amžiaus. Tie, kurie išgyvena iki pilnametystės, toliau kenčia nuo pasyvaus rūkymo poveikio sveikatai, nes dažnai ankstyvoje vaikystėje atsiradusios apatinių kvėpavimo takų infekcijos stipriai padidina LOPL atsiradimo riziką suaugus.

**Tuberkuliozė.** Tuberkuliozė pažeidžia plaučius ir blogina plaučių funkciją, kurią dar labiau pablogina tabako rūkymas. Cheminiai tabako dūmų komponentai gali suaktyvinti latentinę tuberkuliozės infekciją, kuria užsikrėtę maždaug ketvirtadalis pasaulio gyventojų. Aktyvi tuberkuliozė, kurią papildo žalingas rūkymo poveikis plaučių sveikatai, žymiai padidina negalios ir mirties nuo kvėpavimo nepakankamumo riziką.

Oro tarša. Tabako dūmai yra labai pavojinga patalpų oro taršos forma: juose yra daugiau kaip 7 000 cheminių medžiagų, iš kurių 69 yra laikomos kancerogeninėmis. Nors dūmai gali būti nematomi ir bekvapiai, jie gali likti ore iki penkių valandų, tad užterštu oru kvėpuojantiems asmenims didėja rizika susirgti plaučių vėžiu, lėtiniais kvėpavimo sutrikimais ir sumažinti plaučių funkcionavimą.

# 2019 m. Pasaulinės dienos be tabako kampanijos kvietimas veikti

Veiksmingiausia priemonė plaučių sveikatai gerinti yra tabako vartojimo ir pasyvaus rūkymo poveikio mažinimas. Plaučių sveikata nėra pasiekama vien ligos nebuvimu, tabako dūmai daro didelę įtaką rūkančiųjų ir nerūkančiųjų plaučių sveikatai visame pasaulyje.

Tarpdisciplininė tabako ir plaučių sveikatos tema turi įtakos kitiems globaliems procesams tokiems, kaip tarptautinės pastangos kontroliuoti neužkrečiamųjų ligų, tuberkuliozės plitimą ir oro taršą, siekiant skatinti sveikatą. Pavyzdžiui, norint pasiekti vieną iš Darnaus vystymosi tikslų iki 2030 m. trečdaliu sumažinti priešlaikinį mirtingumą dėl neinfekcinių ligų, tabako kontrolė turėtų tapti prioritetine vyriausybės ir bendruomenių užduotimi visame pasaulyje.

Šalys turėtų reaguoti į tabako vartojimo paplitimą visapusiškai įgyvendindamos PSO Tabako kontrolės pagrindų konvencijoje numatytas nuostatas ir įgyvendindamos priemones aukščiausiu pasiekiamu lygiu, tai yra vystant, įgyvendinant ir skatinant efektyviausią tabako kontrolės politiką, kuria siekiama sumažinti tabako paklausą.

Tėvai ir kiti bendruomenės nariai taip pat turėtų imtis priemonių, susijusių su savo ir savo vaikų sveikatos gerinimu, apsaugodami juos nuo tabako daromos žalos.