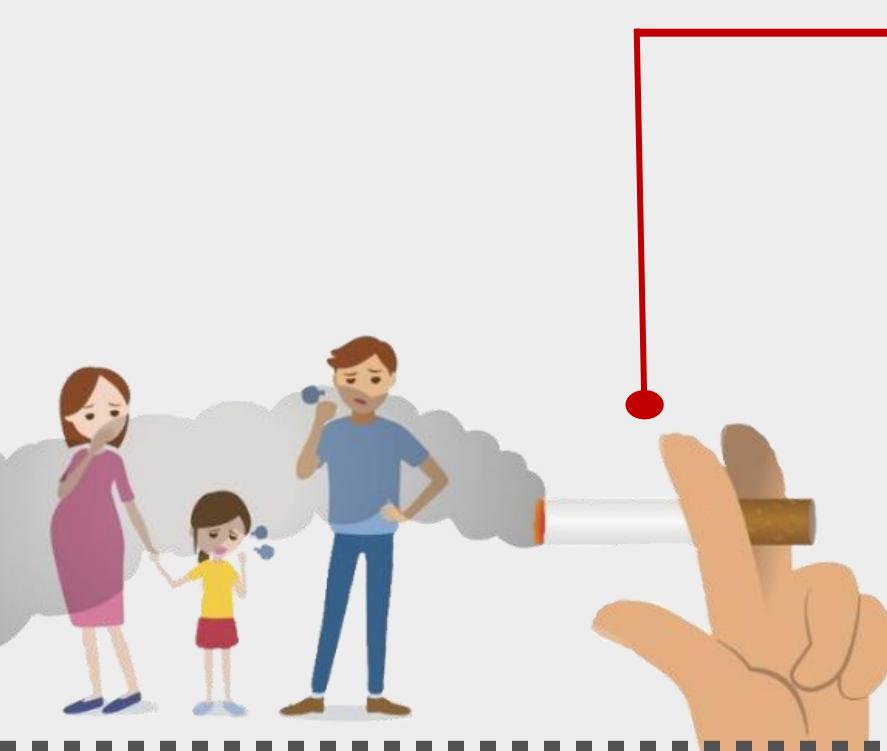


# PASYVAUS RŪKYMO ŽALA VAIKO SVEIKATAI



**Tabako dūmas – antroji pagal dažnuką viso pasaulio žmonių mirčių priežastis.**

- **Pasyvus rūkymas** – tai kvėpavimas tabako dūmais užterštū oru.
- Nerūkantysis, kurį laiką išbuvęs prirūkytoje patalpoje, gali jausti intoksikacijos požymius: galvos skausmą, pykinimą. Be to, šie dūmai dirgina akių, burnos, nosies gleivines, o tai sukelia akių ašarojimą, kosulę. **Tačiau didžiausia problema kyla tuomet, kai kalbame apie pasyvaus rūkymo poveikį vaikams, kurie yra itin jautrūs cigarečių dūmams.**



**Vaikams, kurie pasyviai „rūko“, didėja rizika susirgti daugeliu ligų:**

- Staigios mirties sindromu;
- Astma;
- Rimtomis kvėpavimo takų ligomis, tokiomis kaip bronchitas ar plaučių uždegimas;
- Meningitu;
- Peršalimo ligomis;
- Vidurinės ausies uždegimu, kuris gali baigtis apkurtimu;
- Vystymosi sutrikimai.

**Tabako dūmuose yra apie 4 tūkstančius nuodingų medžiagų!**

Nikotinas

Ciano vandenilis

Azoto oksidas

Amoniakas

Anglies monoksidas

Įvairios dervos ir t.t.

**Vaikai būdami šalia rūkančiuju ne tik įkvepia cigarečių dūmų, tačiau dėl jų plonas odos kenksmingos medžiagos lengvai per ją patenka ir į kraują.**



## **SVARBŪS FAKTAI**

- 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.
- 70 proc. vaikų dėl pasyvaus rūkymo susiduria su sveikatos sutrikimais, o vaikams, kurie dažnai būna prirūkytose patalpose, tikimybė susirgti plaučių ligomis išauga net 50 proc.

**1 VALANDA PRIRŪKYTOJE PATALPOJE = 1 SURŪKYTA CIGARETĖ!!!**



## **RŪKYMAS MAŠINOJE**

- Važiuojančioje mašinoje rūkydami žmonės galvoja, kad dūmai greit išsivėdins. Deja, yra ne visai taip. Pirmiausia, kol rūkoma, šalia sėdintys spėja prisikvēpuoti dūmų ir juose esančių sveikatai žalingų medžiagų, o kitas aspektas, apie kurį nesusimąstome, yra tas, kad toksiškos medžiagos susigeria į minkštus paviršius – sėdynes, kilimėlius, ir juose išlieka dar kurį laiką.



**Nėra tokios ventiliacijos ar oro filtru sistemos, kuri galėtų visiškai pašalinti tabako dūmų nuodingąsias medžiagas iš patalpų oro.**