



10 MITŲ APIE RŪKYMĄ

Labiausiai paplitę mitai apie rūkymą ir jų paneigimas, nes tikėjimas šiais mitais yra pavojingas asmens ir visuomenės sveikatai.

1 mitas. Pradėjus rūkyti paauglystėje nebus ilgalaikių padarinių, jeigu mesi rūkyti iki trisdešimties metų.

Netiesa, nes rūkymas stabdo paauglių plaučių formavimąsi: mergaičių kvėpavimo organai formuojasi iki 18 metų, o berniukų – iki 24 metų. Pradėjus rūkyti paauglystėje, sutrinka plaučių formavimasis ir tai gali lemti lėtinių kvėpavimo organų ligų atsiradimą vyresniame amžiuje.

2 mitas. Rūkau tik kartais, todėl tai neturi žalingo poveikio sveikatai.

Netiesa, nes nėra saugaus surūkytų cigarečių skaičiaus, kadangi pats rūkymas žalingas sveikatai. Surūkant nuo 1 iki 4 cigarečių per dieną, jau yra didesnė rizika susirgti plaučių vėžiu bei širdies ir kraujagyslių ligomis nei nerūkančiam asmeniui.

3 mitas. Renkuosi „lengvas“ cigaretes, nes jos mažiau kenksmingos už „sunkiąsias“.

Netiesa, nes „lengvos“ cigaretės yra tokios pat kenksmingos ir pavojingos sveikatai, kaip ir bet kurios kitos cigaretės. Jas rūkant dūmų į plaučius įkvepiama netgi daugiau, nei rūkant „sunkiąsias“.

4 mitas. Rūkymas mažina stresą, padeda nusiraminti ir atsipalaiduoti.

Netiesa, nes įkvepiami tabako komponentai ne atpalaiduoja, o atvirkščiai – slopina tam tikras centrinės nervų sistemos sritis ir dėl to žmogus pasijunta ramesnis. Vėliau jau būdamas nuo nikotino priklausomas toks žmogus nebegali nusiraminti ir atsipalaiduoti be rūkymo.

5 mitas. Rūkymas malšina alkio jausmą, „degina“ riebalus ir padeda likti lieknam.


Netiesa, nes daug antsvorį turinčių ir nutukusių žmonių rūko, o jų svoris nemažėja. Be to, sportuodamas ir pasportavęs rūkalius jaus didesnę nuovargį, nes jo fizinės galimybės yra mažesnės nei nerūkančio žmogaus dėl didesnės širdies apkrovos.

6 mitas. Elektroninės cigaretės yra saugesnės nei įprastos cigaretės.

Netiesa, nes yra registruoti rūkant elektronines cigaretes patirti veido, rankų bei kitų kūno vietų nudegimai, apsinuodijimai nikotinu ir kiti nusiskundimai – galvos skausmai, kosulys, pykinimas, vėmimas, alerginės reakcijos.

7 mitas. Elektroninės cigaretės yra nepavojingos aplinkiniams.





Netiesa, nes elektroninių cigarečių garuose yra nikotino, sunkiųjų metalų dalelių bei kitų sveikatai žalingų medžiagų. Lietuvoje draudžiama rūkyti elektronines cigaretes uždaroje patalpose.

8 mitas. Elektroninės cigaretės gali padėti mesti rūkyti.

Netiesa, nes elektroninių cigarečių rūkymas tik didina žalingą tabako vartojimą tarp jaunimo.

9 mitas. Jau per vėlu mesti rūkyti.

Netiesa, nes niekada nėra vėlu mesti rūkyti.

10 mitas. Esu jau priklausomas nuo nikotino ir, stengdamasis mesti rūkyti, nesugebėsiu kovoti su nikotino abstinencijos simptomais.

Netiesa, nes nikotino abstinencijos simptomai, kaip apetito padidėjimas, svorio augimas, nuotaikų kaita, susikaupimo problemos, gali būti palengvinami ir kontroliuojami, pritaikius pakaitinę nikotino terapiją ir kreipusis psichologinės bei psichosocialinės pagalbos.

Informaciją parengė Šeškinės poliklinikos vaikų ligų gydytoja Audra Leipuvienė

Jaunimo sveikatos kabinetas, 2021-01-22



