

RŪKĀMO POVEIKIS VĒŽIO ATŠIRADIMUI



POLA

Pagalbos onkoloģiskajiem
ligoņiem asociācija



**CANCER
RESEARCH
UK**



ŠIAME LEIDINYJE GALITE SUŽINOTI

- Kokių cheminių medžiagų randama cigaretėje?
- Kas yra nikotinas ir kodėl žmonės rūko?
- Kaip rūkymas sukelia vėžį?
- Kodėl rūkymas pakenkia daugybei organų?
- Kaip tabake esančios cheminės medžiagos gali sukelti vėžį?
- Ar kaljanas ir elektroninės cigaretės – žalingos?
- Kokie yra pasyvaus rūkymo pavojai?



SVARBU!

Jeigu turite klausimų,
pasikonsultuokite su
savo gydytoju.



KOKIŲ CHEMINIŲ MEDŽIAGŲ GALIMA RASTI CIGARETĖJE?

Cigarečių dūmai – tai tūkstančių cheminių medžiagų mišinys. Degant cigaretei, iš jos išsiskiria virš 5000 skirtingų chemikalų. Jau daug metų trunkantys moksliniai tyrimai parodė, kad šios cheminės medžiagos yra nuodingos, pažeidžia ląsteles, lemia jų nevaldomą augimą ir tokiu būdu sukelia vėžį.

Susukamas tabakas turi tuos pačius chemikalus, kaip ir iš anksto pagamintos cigaretės, tad jų naudojimas nėra saugesnis.



Nustatyta, kad tabako dūmuose yra bent 70 vėžį sukeliančių cheminių medžiagų.

Štai keletas iš jų:



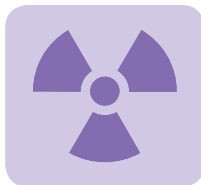
BENZOLAS
cheminių medžiagų
pramonėje
naudojamas
nuodingas tirpiklis



1,3 BUTADIENAS
naudojamas
pramoninės gumos
gamyboje



FORMALDEHIDAS
naudojamas kaip
negyvų audinių
konservavimo
priemonė



BERILIS naudojamas
atominuose
reaktoriuose
POLONIS (210)
ypač nuodinga
radioaktyvi
cheminė medžiaga



CHROMAS
naudojamas
dažų, skardų
industrijoje



KADMIS
naudojamas
baterijose



ARSENAS nuodas



**POLICIKLINIAI
AROMATINIAI**
grupė pavojingų
ir DNR žalojančių
chemikalų



KAS YRA NIKOTINAS IR KODĖL ŽMONĖS RŪKO?

Nikotinas yra priklausomybę sukeliantis narkotikas. Rūkymas dažnai nėra sąmoningas žmogaus pasirinkimas, o labiau priklausomybės nuo nikotino pasekmė. Įdomu tai, kad vartojant tik nikotiną, pavyzdžiui, nikotino pakaitinėje terapijoje, vėžio grėsmė nedidėja.

Žmonės gali asocijuoti rūkymą su atsipalaidavimu, bet toks poveikis jaučiamas tik dėl to, jog surūkius cigaretę pašalinami nikotino abstinencijos simptomai. Rūkantieji taip pat dažnai turi išsivystę įprotį rūkyti tam tikrose situacijose, pavyzdžiui, skaitydami laikraštį, laukdami autobuso ir pan. Visa tai gali dar labiau sustiprinti priklausomybę. Dėl visų šių priežasčių nustoti rūkyti gali būti sunku, tačiau įmanoma.

Rūkymas – tai viena pagrindinių onkologinių susirgimų priežasčių. Rūkantieji anksčiau miršta ir yra daug labiau linkę sirgti įvairiomis ligomis jaunesniame amžiuje.

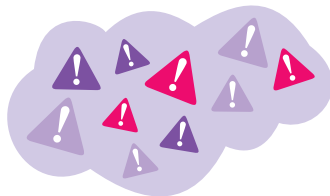
Mesti rūkyti – niekada nevēlu! Savijauta pradės gerėti iškart, kai tik atsisakysite šio žalingo įpročio. Jausitės sveikesni ir stipresni, be to – sutaupysite pinigų.



KAIP RŪKYMAS SUKELIA VĖŽĮ?

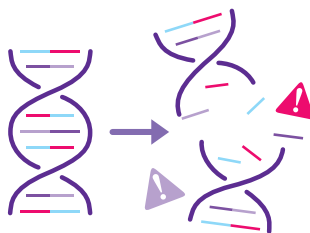


- 1** – cigarečių dūmuose išskiriama daugiau nei 5000 skirtingų chemikalų.



- 2** – kenksmingi chemikalai patenka į kraujotaką ir gali paveikti visą kūną.

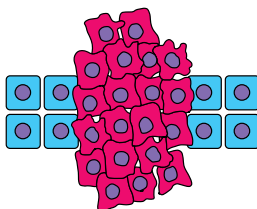
- 3** – chemikalai žaloja DNR, įskaitant dalis, atsakingas už apsaugą nuo vėžio.



- 4** – kiti chemikalai trikdo procesus, kurių tikslas atkurti DNR pažeidimus.



- 5** – šie DNR pažeidimai ląstelėse gali sukelti vėžį.

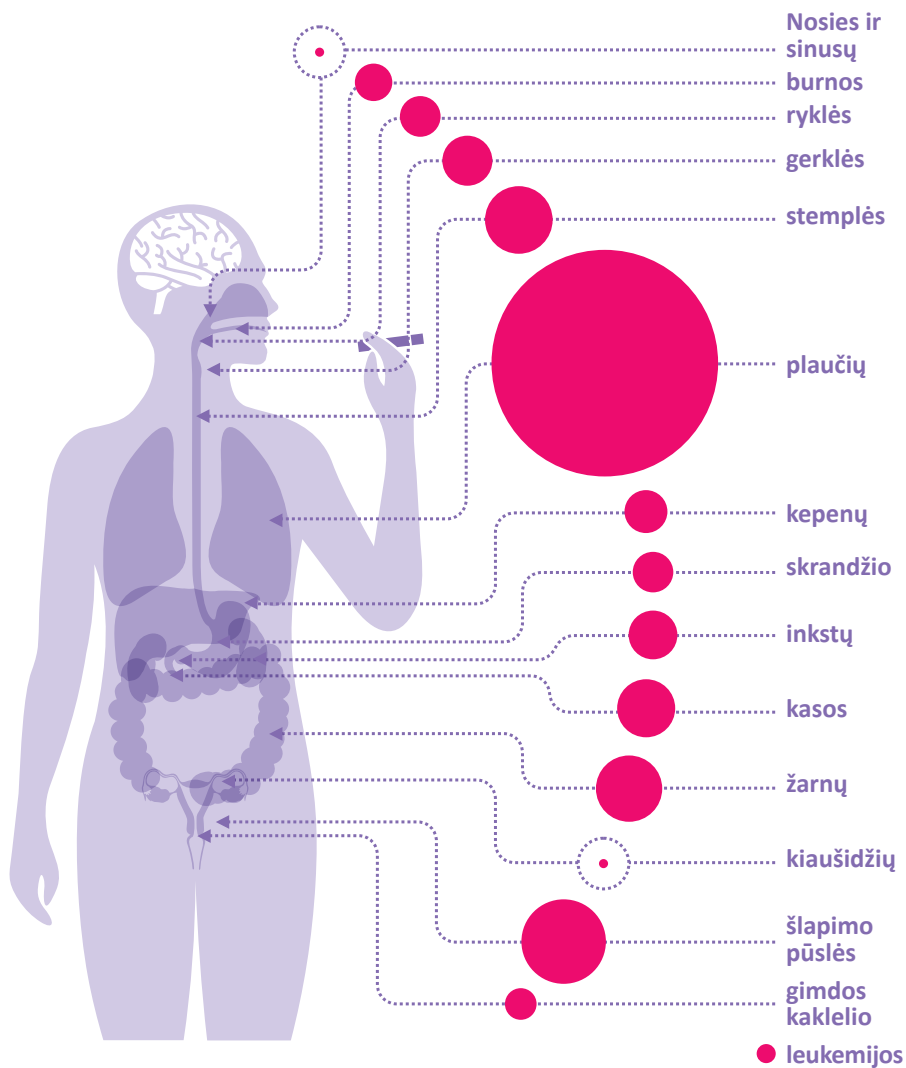


Kiekviena surūkyta cigaretė padidina vėžio riziką. Tyrimai rodo, kad kas 15 surūkyta cigaretė, lemia ląstelių DNR pokyčius, galinčius sukelti vėžį.



Puiki pradžia sveikatos link – pamėginti sumažinti kasdien suvartojamų cigarečių skaičių!

NUSTOKITE RŪKYTI IR APSISAUGOKITE NUO 15 VĖŽIO RŪŠIŲ



●●● Didesni apskritimai rodo didesnį onkologinių susirgimų atvejų skaičių Jungtinėje Karalystėje



KODĖL RŪKYMAS PAKENKIA DAUGYBEI ORGANŲ?

Kvėpavimas rūkant

Rūkant cigaretę, dūmai patenka į burną ir nosį. Toliau jie keliauja pro balso stygas rykle žemyn, paskui per trachėją, kol pasiekia plaučius, didindami grėsmę, kad ir šiuos organus kada nors gali pažeisti vėžys.

Dūmų rijimas

Nepaisant to, kad didžiausia dūmų dalis įkvepiama į plaučius, tam tikra jų dalis visada nuryjama. Taip dūmai per stemplę patenka į skrandį ir didina šio vėžio riziką.

Cheminių medžiagų judėjimas kraujotaka

Dūmuose esančios cheminės medžiagos patenka į kraują ir per jį pasklinda organizme. Dėl šios priežasties vėžys gali išsivystyti kituose kūno organuose, pavyzdžiui, kasoje, gimdos kaklelyje ar kepenyse.

Cheminių medžiagų pašalinimas iš organizmo

Inkstai filtruoja kraują, pašalindami iš organizmo nepageidaujamus chemikalus. Cigarečių dūmuose esančios cheminės medžiagos galiausiai patenka į šlapimą, kuris prieš pasišalindamas iš organizmo patenka į šlapimo pūslę. Vadinas, rūkymas gali tapti ir inkstų bei šlapimo pūslės vėžio priežastimi.

„Stebina ne tai, kad daugybė tabako dūmuose esančių nuodų nužudo pusę rūkančiųjų, o tai, kad pusė jų lieka gyvi.“
Seras Richard Peto,
Cancer Research
UK mokslininkas



KAIP TABAKE ESANČIOS CHEMINĖS MEDŽIAGOS GALI SUKELTI VĖŽĮ?

Tabako dūmai kūną gali paveikti skirtingais būdais

DNR yra visose kūno ląstelėse ir kontroliuoja jų elgesį. Jei DNR pažeidžiama, ląstelių veikla gali pakisti. Pavyzdžiui, tabake randamos medžiagos gali sukelti pažeidimus labai specifinėse DNR grandinių vietose, kurios atsakingos už ląstelės apsaugą nuo vėžinių procesų.

Tabako dūmuose esančios cheminės medžiagos pažeidžia kūno sistemas, kurios atsakingos už chemikalų ir toksinų šalinimą. Taigi, rūkančiųjų kūnai ne taip efektyviai šalina toksinus kaip nerūkančiųjų.

Tabakas ir alkoholis

Alkoholis – dar viena gerai žinoma galima vėžio priežastis. Kartu vartojamo alkoholio ir tabako žala yra dar didesnė.

Naujos apžvalgos metu buvo nustatyta, kad žmonėms, kurie vartoja alkoholį, rizika susirgti onkologine liga padidėja trečdaliu, lyginant su tais, kurie alkoholio nevartoja. Žmonių, kurie vartoja alkoholį ir rūko, vėžio rizika išauga net tris kartus.

Alkoholis palengvina tabako dūmuose esančių toksinų chemikalų patekimą į kraujotaką pro burną ir gerklę. Alkoholis taip pat gali pakeisti kai kurių chemikalų skilimo produktus į dar žalingesnius mūsų kūnui.

Bedūmis tabakas taip pat gali sukelti vėžį

Bedūmis tabakas – tai tokie tabako produktai kaip kramtomas, čiulpiamas ar pro nosį inhaliuojamas tabakas. Šių produktų naudotojai suvartoja tokius pačius, jei ne didesnius, vėžį

sukeliančių medžiagų kiekius. Bedūmis tabakas gali kelti grėsmę susirgti burnos, stemplės ir kasos vėžiu.

Ar kaljanas kenkia?

Tabakas gali būti naudojamas skirtingais būdais, tačiau visi yra siejami su onkologinėmis ligomis. Nors kaljano dūmai dėl saldžių priedų gali atrodyti kaip mažiau žalingi, tačiau taip nėra. Kaljanas savo sudėtyje turi tabako, tad jo vartotojai įkvėpia vėžį sukeliančių toksinų bei nikotino. Kaljano rūkymas gali padidinti riziką susirgti skrandžio ar burnos onkologinėmis ligomis ir du kartus padidinti tikimybę susirgti plaučių vėžiu. Kitaip nei cigaretės, kaljano tabakas deginamas naudojant anglis, tad vartotojai, tuo pačiu, gali įkvėpti ir pavojingai aukštą kiekį nuodingų anglies monoksido dujų.

AR ELEKTRONINĖS CIGARETĖS – ŽALINGOS?



Kai kuriems rūkantiesiems, elektroninė cigaretė galėtų tapti alternatyva kitiems tabako gaminiams. Paprastai elektroninėse cigaretėse yra nikotino, medžiagos, sukeliančios priklausomybę,



tačiau jos neturi tabako, kuris ir daro daugiausiai žalos rūkant. Kadangi elektroninių cigarečių vartojimas išpopuliarėjo tik per pastaruosius metus, todėl dar nėra žinomas ilgalaikis jų poveikis mūsų sveikatai.

Ar naudinga vartoti e-cigaretes?

Nerūkantiems nerekomenduojama pradėti vartoti elektronines cigaretes, tačiau jos gali tapti priemone padedančia rūkantiems mesti rūkyti.

Pasikonsultuokite su savo šeimos gydytoju ar kitu specialistu dėl patarimų, kaip mesti rūkyti.



KAS YRA PASYVUS RŪKYMAS?

Pasyvus rūkymas – tai kvėpavimas kitų rūkančiųjų dūmais. Jis didina nerūkančiųjų riziką susirgti plaučių vėžiu, taip pat tikimybę susirgti kitomis vėžio formomis, pvz. gerklų ar ryklės. Pasyvus rūkymas taip pat sukelia ir kitas sveikatos problemas, tokias kaip širdies ligos.

Pavojingiausi tabako dūmai – nematomi, tačiau jie keliauja per orą ir užsilieka bei gali kauptis ant įvairių paviršių ar rūbų.

Apsaugokite vaikus nuo pasyvaus rūkymo

Pasyvus rūkymas ypač žalingas vaikams. Vaikai, susiduriantys su rūkymu, turi didesnę riziką susirgti kvėpavimo takų infekcijomis, astma, bakteriniu meningitu, staigios kūdikio mirties sindromu. Daugiausia vaikai pasyviai rūko namuose. Dūmai gali pasklisti po namus net pro atvirus langus.



Pasyvaus rūkymo kenksmingumo lygmuo gali labai išaugti mašinos, dėl jų mažos ir uždaros erdvės. Jungtinėje Karalystėje nuo 2016 metų yra uždrausta rūkyti mašinos, jeigu viduje yra nepilnamečių.

Jeigu rūkote, tai geriausia daryti lauke, toliau nuo namų. Tokiu būdu sumažinsite pasyvaus rūkymo riziką artimiesiems. Nusprendę mesti rūkyti padėsite tiek sau, tiek ir aplinkiniams.

NUSITEIKITE POZITYVIAI

Metimo rūkyti privalumai

- Metus rūkyti stipriai sumažėja tikimybė susirgti net 15 rūšių vėžiu.
- Nerūkantys ir metę rūkyti asmenys gyvena 10 metų ilgiau nei rūkantys visą gyvenimą.
- Visiems artimiesiems bus sveikiau gyventi be tabako dūmų jų aplinkoje.
- Sutaupysite pinigų. Paskaičiuota, kad 20 surūkytų cigarečių per dieną, rūkant 20 metų, kainuoja įspūdingą 22 000 eurų sumą.



INFORMACIJA LIETUVIŲ KALBA

Daugiau informacijos apie vėžį lietuvių kalba galite rasti Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacijos (POLA) interneto svetainėje www.pola.lt ir Nacionalinio vėžio instituto internetinės svetainės skiltyje <https://www.nvi.lt/pacientui/>

INFORMACIJA ANGLŲ KALBA

Daugiau informacijos apie vėžį anglų kalba rasite adresu www.cruk.org/about-cancer

Daugiau informacijos apie sveikatą anglų kalba rasite adresu www.cruk.org/health

APIE „CANCER RESEARCH UK“

Tai žmonių gyvybes siekiančių išsaugoti mokslininkų organizacija, besistengianti priartinti tą dieną, kai visų rūšių vėžys bus įveiktas.

Visuose organizacijos leidiniuose pateikiama informacija yra atidžiai ištirta ir pagrįsta naujausiais moksliniais įrodymais. Nepriklausomi ekspertai peržiūri lankstinukus ir jie reguliariai atnaujinami. Visus lankstinukus anglų kalba galite nemokamai užsisakyti internete adresu www.cruk.org/leaflets



Leidinyje pateikiama informacija yra parengta remiantis © Cancer Research UK
<https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/smoking-and-cancer>

Cancer Research UK neprisiima atsakomybės dėl vertimo netikslumų ir dėl konteksto, kuriame vertimas publikuojamas. Už šį vertimą atsakinga yra tik POLA.

