



VISS PAR
SMĒKĒŠANU



LATVIJAS REPUBLIKAS
VESELĪBAS MINISTRIJA

Tabakas formas

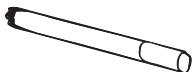
1

Tabaka ir sastopama daudzās formās. Plašākai lietošanai tabakas produkti tiek gatavoti trīs veidos:

- tabakas rulliši, kas tiek smēķēti - *bidi*, cigāri un cigaretes
- pīpes
- bezdūmu tabaka

Smēķējamā tabaka

Cigaretes ir viens no nāvējošākajiem un vislielāko atkarību izraisošajiem produktiem, ko radījis cilvēks. Smēķējot organismā nokļūst ķīmiskas vielas, kas ir tabakas lapās, un arī produkti, kas rodas tabakai sadegot.



Bidi smēķējot organismā nonāk vairāk tvana gāzes un darvas nekā smēķējot cigareti.

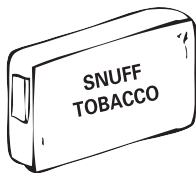


Cigārus, pat neaizdedzinātus turot mutē, lietotājs uzņem tabakas indes.



Bezdzūmu tabaka

Zelējamā un šņaucamā tabaka izraisa mutes, rīkles, kakla, balsenes un galvas vēža formas. Bezdzūmu tabakas formas rada zobu un smaganu slimības.

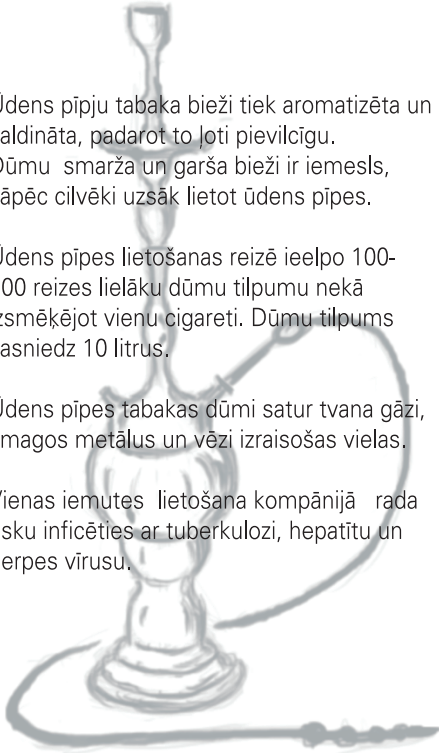


**TABAKAS IZSTRĀDĀJUMI APDRAUD
VESELĪBU JEBKURĀ TO FORMĀ!**



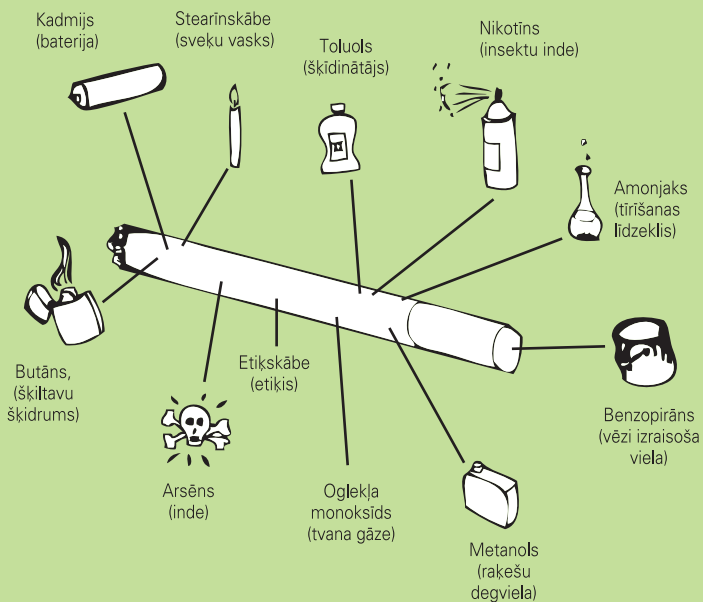
Ūdens pīpe

- Ūdens pīpu tabaka bieži tiek aromatizēta un saldināta, padarot to ļoti pievilcīgu. Dūmu smarža un garša bieži ir iemesls, kāpēc cilvēki uzsāk lietot ūdens pīpes.
- Ūdens pīpes lietošanas reizē ieelpo 100-200 reizes lielāku dūmu tilpumu nekā izsmēķējot vienu cigareti. Dūmu tilpums sasniedz 10 litrus.
- Ūdens pīpes tabakas dūmi satur tvana gāzi, smagos metālus un vēzi izraisošas vielas.
- Vienas iemutes lietošana kompānijā rada risku inficēties ar tuberkulozi, hepatītu un herpes vīrusu.



Kas ir tabakas dūmos?

- Tabaka ir nakteņu dzimtas augs, kas satur nikotīnu
- Tabakas auga lapās ir ap 4000 ķīmisku vielu
- Tabakas dūmos ir vairāki tūkstoši ķīmisku vielu:



Vai var būt nekaitīga un droša tabakas lietošana?

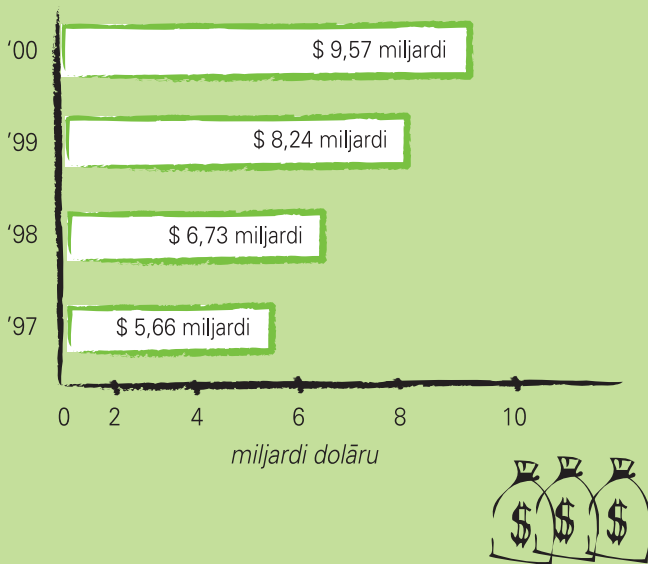
Produkts	Atkarību izraisošs?	Satur kancerogēnus?	Satur citas indes?	Pierādīts, ka lietot droši?
Cigaretes	Jā	Jā	Jā	Nē
Cigaretes ar filtru	Jā	Jā	Jā	Nē
„Vieglās” cigarettes	Jā	Jā	Jā	Nē
Uztināmās cigarettes	Jā	Jā	Jā	Nē
Cigāri	Jā	Jā	Jā	Nē
Ūdens pipes	Jā	Jā	Jā	Nē
Bezdūmu tabaka	Jā	Jā	Jā	Nē



Ko vēlas tabakas ražotāji?

Tabakas ražotāji vēlas, lai tu smēķē. Šādi viņi pelna vairāk un par viņu ievērojamo peļņu liecina reklāmai ik gadu izdotā summa.

Sešu vadošo tabakas ražotāju firmu izdevumi cigarešu reklāmai no 1997. līdz 2000. gadam miljardos dolāru:



Tabakas kompānija British American Tobacco 2007. gada pirmajā ceturksnī strādāja ar 495 miljonu sterliņu mārciņu (510,8 miljoni latu) tīro peļņu!



Cik daudzi smēķē?

Virieši



46,6%

Sievietes



18,2%



43,0% skolēni

Cik daudzi cieš?

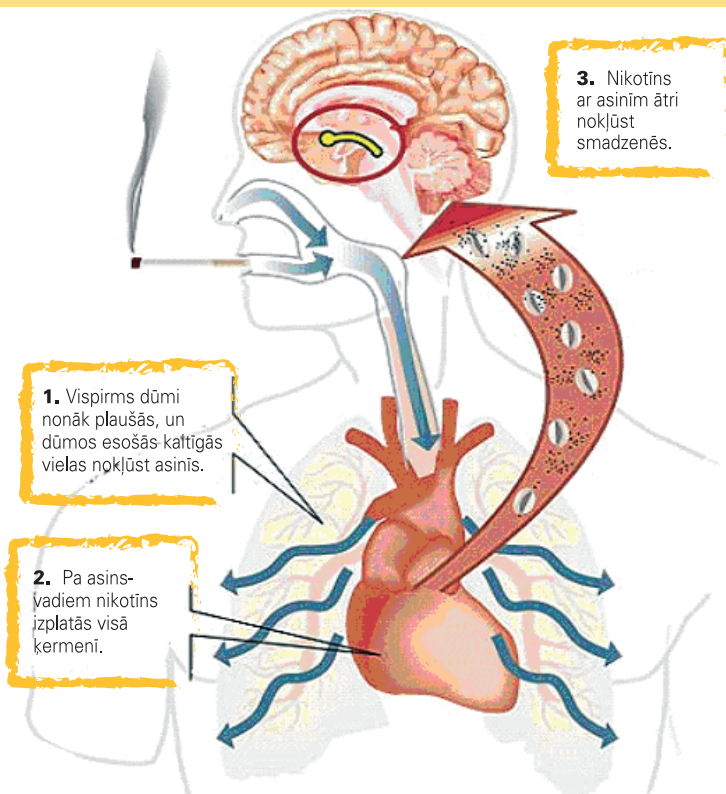
Darba vietās: 38,8% virieši
17,1% sievietes

Mājās: 54,9% virieši
51,8% sievietes



Kā iedarbojas nikotīns?

7



Atkarība

Tabakas dūmos ir nikotīns - atkarību izraisoša viela.

Atkarība ir nepārvarama vēlme vielu lietot atkārtoti. Smēķēšanas pārtraukšanas gadījumā pēc ilgstošas smēķēšanas parādās abstinences sindroms, kas izpaužas kā:

- bezmiegs, galvassāpes
- sirdsdarbības palēnināšanās
- nelīdzsvarots emocionālais stāvoklis
- agresivitāte, dusmas, trauksme
- atmiņas funkciju traucējumi
- pastiprināta ēstgriba
- nomāktība



Atkarības riska faktori

Nesaskaņas,
konflikti,
izslēgšana no
grupas



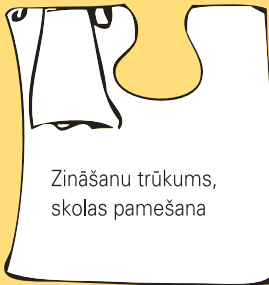
Alkohola lietošana,
vienaudžu spiediens



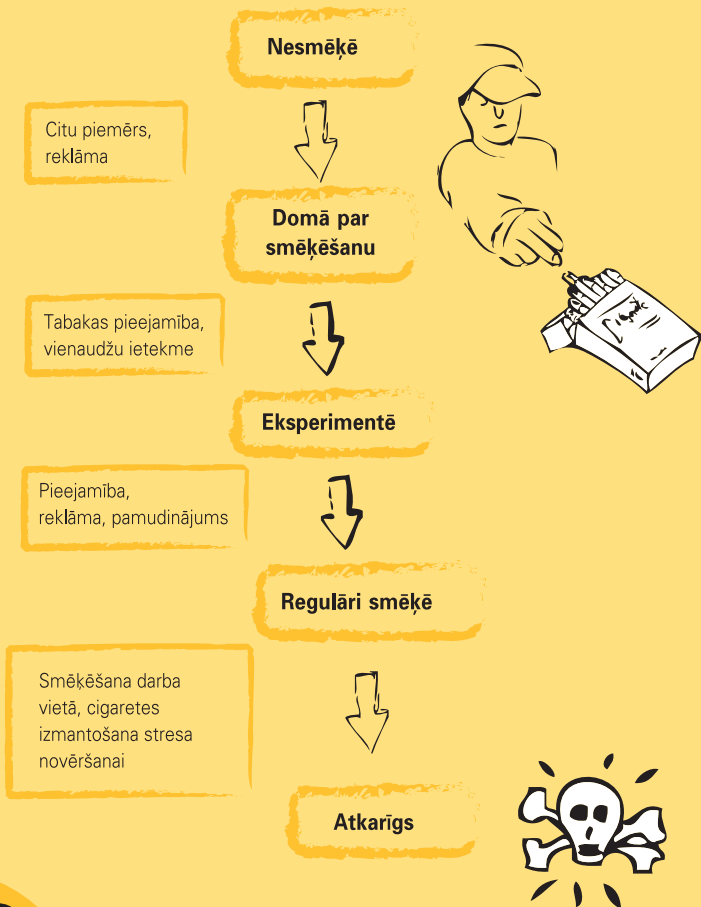
Bezdarbs,
nokļūšana nevēlamā
vidē



Zināšanu trūkums,
skolas pamešana



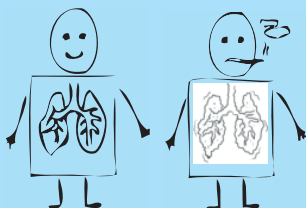
Kā attīstās atkarība no tabakas?



- No smēķēšanas izraisītām slimībām priekšlaicīgi mirst 50%

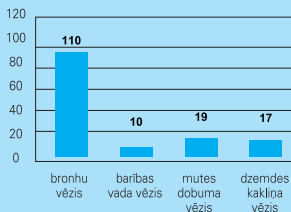
Veselas plaušas

Smēķētāja plaušas



Saslimstība ar vēzi

(uz simts tūkstošiem iedzīvotāju)



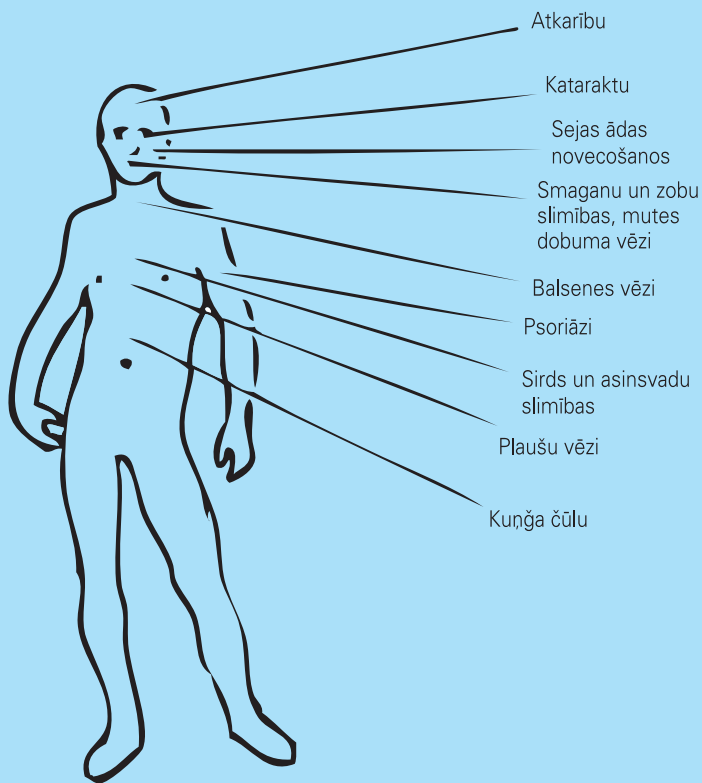
Latvijas vēža slimnieku reģistra dati

- Katras 6,5 sekundes pasaulē priekšlaicīgi mirst kāds tabakas lietotājs
- Gadā pasaulē priekšlaicīgi tabakas lietošanas dēļ nomirst 5 miljoni tabakas lietotāju
- Līdz 2025. gadam būs nomiruši 500 miljoni
- No smēķēšanas Latvijā gadā mirst astoņas reizes vairāk cilvēku nekā iet bojā satiksmes negadījumos



Tava veselība izkūp dūmos

Smēķēšana izraisa vai veicina:



Iespējamās sekas

Mātei:

- spontāns aborts
- ārpusdzemdes grūtniecība
- priekšlaicīgas dzemdības



Bērnam:

- mazs ķermeņa svars
- plaušu funkciju traucējumi
- elpceļu infekcijas
- fiziskās un garīgās attīstības traucējumi



Ko nodara pasīvā smēķēšana?

Iespējamās sekas

Pieaugušajiem:

- asinsvadu bojājumi smadzenēs, insults
- plaušu vēzis, plaušu iekaisumi
- bronhiālā astma
- asinsvadu sienīņu bojājumi
- trombu veidošanās



Bērniem:

- vidusauss iekaisums
- pavājinātas plaušu funkcijas, elpceļu infekcijas, bronhiālā astma
- mazasinība
- zīdaiņiem - pēkšņās nāves sindroms

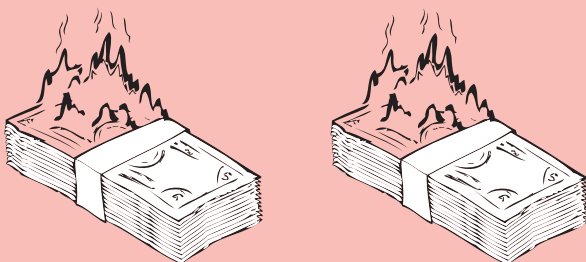


Cik sabiedrībai maksā smēķēšana?

2004. gada pirmajos 6 mēnešos dažādu smēķēšanas izraisītu slimību ārstēšanai iztērēti 12 miljoni latu.



2005. gadā smēķēšana izraisījusi 656 ugunsgrēkus. Tajos bojā gāja 81 cilvēks. Tas ir 31% no visiem bojā gājušajiem.



Un cik tev maksā smēķēšana?

Vienas cigarešu paciņas vidējā cena ir nedaudz vairāk kā 1.00Ls

Par naudu, ko tu samaksā par vienu cigarešu paciņu, var nopirkt:

- 2kg ābolu
- 2 litrus piena
- 4kg kartupeļu
- vienu pāri zeķu
- divsimt gramus riekstu



Kāds būs tavš ieguvums, ja atmetīsi smēķēšanu?

- **1 dienu**
pēc atmešanas Uzlabosies sirdsdarbība, normalizēsies asinsspiediens
- **1 gadu**
pēc atmešanas Uz pusi samazināsies sirds un asinsvadu slimību risks
- **5-15 gadus**
pēc atmešanas Infarkta risks tāds pats kā nesmēķētājiem
- **10 gadus**
pēc atmešanas Uz pusi samazināsies risks saslimt ar plaušu vēzi

Smēķēšanu vēlas atmest:

59,7% smēķējošu vīriešu un **55,5%** smēķējošu sievietu.



Četri soļi ceļā uz atmešanu



1.solis

Jāpieņem stingrs lēmums pārtraukt smēķēšanu.



2.solis

Nekad nevienu cigareti vairs!



3.solis

Uzturēšanās nesmēķētāju sabiedrībā.



4.solis

Zināšanas par tabakas postošo ietekmi uz veselību, pārliecība par paradumu maiņu.



Kā atmest?

1. posms - gatavošanās atmešanai

Tiec skaidrībā, vai vēlies atmest smēķēšanu!

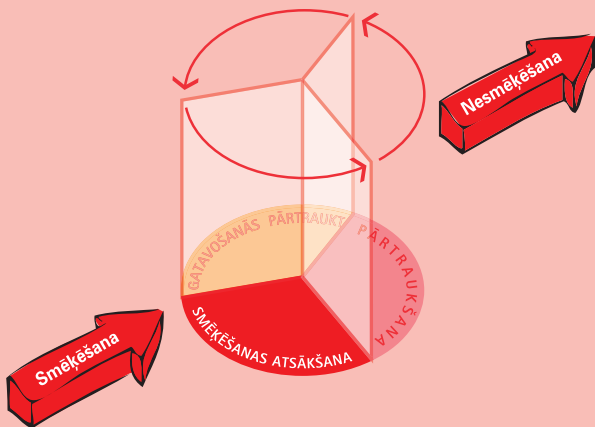
2. posms - pārtraukšana

Maini savus paradumus!

3. posms - nesmēķēšana

Centies neatsākt smēķēšanu!

Atceries! Paradumus iespējams mainīt dažās dienās, taču attieksmes un domāšanas maiņai nepieciešams daudz ilgāks laiks.



Paturi prātā panākumu principus!

- Domā pozitīvi!
- Nepārsteidzies!
- Esi apdomīgs!
- Izmanto uzticības tālruni 67037333!
- Izvairies no riskantām situācijām, kas var mudināt atsākt smēķēšanu: garlaicības, alkohola lietošanas, negatīvām emocijām un stresa!
- Nepiekāpies, ja kāds vēlas pārbaudīt tavu gribasspēku!



Kur griezties pēc palīdzības?

Rīgas atkarību profilakses centra konsultāciju kabineti Rīgā:

Tālr.: Centra rajonā - 67312085
Latgales priekšpilsētā - 67251163
Zemgales un Kurzemes rajonā - 67616061
Ziemeļu rajonā - 6735476

Psiholoģiskā palīdzība:

- Krīzes centrs Skalbes, 67222922, Kungu iela 34
- Latvijas Universitātes Psiholoģiskās palīdzības centrs
67034020, Jūrmalas gatve 74/76

Informācija: www.narcomania.lv



Ko var darīt smēķēšanas vietā?



Likums „Par tabakas izstrādājumu realizācijas, reklāmas un lietošanas ierobežošanu”

Mērķis:

aizsargāt cilvēka veselību un tiesības uz tīru, ar tabakas dūmiem nepiesārņotu vidi.

Saturs

1. Tabakas audzēšanas ierobežojumi
2. Tabakas izstrādājumu ražošanas, realizācijas un izlaišanas brīvam apgrozījumam ierobežojumi
3. Tabakas izstrādājumu noformējums
4. Tabakas izstrādājumu aprites kārtība
5. Tabakas izstrādājumu reklāmas un sponsorēšanas ierobežojumi
6. Smēķēšanas ierobežojumi
7. Profilakses pasākumi
8. Tabakas izstrādājumu tirgus uzraudzība un kvalitātes kontrole
9. Smēķēšanas ierobežojumu un aizliegumu kontrole



Likumā noteiktā atbildība

Latvijas Administratīvo pārkāpumu kodekss.



42.1. pants.
Smēķēšana neatļautās vietās – naudas soda uzlikšana līdz 10 latiem.

Pašvaldības saistošie noteikumi „Par sabiedrisko kārtību”.



Kuldīgā:
8.37. smēķēšana sabiedriskās telpās un vietās, kur tā aizliegta ar attiecīgiem brīdinājuma uzrakstiem. Naudas sods līdz Ls 15,-.
8.38. izsmēķu vai citu atkritumu nomešana ārpus tam speciāli paredzētajām vietām. Naudas sods no 5,- līdz Ls 15,-.
8.39. sods līdz Ls 15,-.

Mācību iestādes iekšējās kārtības noteikumi.



Personām aizliegts pārkāpt pašvaldības, mācību iestādes iekšējās kārtības noteikumus.



Ko cilvēki domā par smēķēšanas ierobežojumiem?

- **82%** strādājošo atbalsta no tabakas dūmiem brīvas darba vietas
- **90%** atzīst, ka smēķēšanas ierobežojumi darba vietās ir ieguvums visiem strādājošajiem
- **82%** piekrīt, ka smēķēšanas ierobežojumi sabiedriskās vietās ir ieguvums ikvienam
- **95%** domā, ka smēķēšanas ierobežojumi ir līdzeklis iedzīvotāju veselības veicināšanai



