

## APIE TABAKĄ, RŪKYMĄ IR JO ŽALĄ

Tabakas pasklido po pasaulį iš Pietų Amerikos. Lietuvoje tabakas pradėtas auginti XVI a. pabaigoje. Pirmieji tabako fabrikai atsirado Anglijoje ir Olandijoje XXVII a. Iš pradžių paplito pypkės, o nuo XIX a. pabaigos gaminamos cigaretės.

Indėnai mums dovanojo tabaką, bulves, pomidorus, o mes jiems atsidėkojome alkoholiu ir sifiliu, kurie juos pražudė.

Tabako dūmuose yra per 3900 cheminių junginių. 158 iš jų yra biologiškai aktyvūs, o **40 jų – karcinogenai – vėžį sukeliančios medžiagos.**

Nikotinas – tabako lapų alkaloidas yra bespalvis, lakus, aliejaus tirštumo ir savito skonio skystis. Jis yra labai nuodingas. Į organizmą patenka su seilėmis, per kvėpavimo takų gleivinę net per odą. Maži jo kiekiai dirgina, dideli – slopina. Pradedantiems rūkyti arba padauginus rūkyti teka seilės, pykina, vemia, viduriuoja, pakyla kraujo spaudimas, vėliau pagreitėja pulsas, sutrinka širdies ritmas, atsiranda traukuliai ir kt. reiškiniai. Nuo kvėpavimo takų paralyžiaus net galima mirti. Dažniausiai mirtinai apsinuodija vaikai ir paaugliai.

Nikotinas – narkotinė medžiaga. Prie jos priprantama kaip prie bet kokio narkotiko. Rūkantiems atsiranda potraukis ir priklausomybė. Taip atsitinka dėl to, kad nikotinas, stimuliuodamas galvos smegenų veiklą, trumpam sumažina nuovargį, padidina darbingumą, sukelia pakilią nuotaiką, suteikia malonumo ir pasitenkinimo jausmą. Kai kuriems žmonėms nikotinas padidina judrumą, pagerina atmintį, mažina susierzinimą ir emocinę įtampą.

Vienoje cigareteje yra nuo 1,5 iki 2,5 mg nikotino. Mirtina jo dozė – nuo 50 iki 160 mg. Jei nerūkantis žmogus per dieną surūkytų 20 – 40 cigarečių, tai jis gali numirti. Nerūkantis taip pat gali apsinuodyti, jei jis pabus ilgesnį laikotarpį prirūkytoje patalpoje. Jam pradės skaudėti galvą, sustiprės seilėtekis, pykins. Kas pabūna 1 val. prirūkytoje patalpoje, tas gauna nikotino tiek, kiek surūkius 2 – 3 cigaretes.

Rūkantieji gauna tik 20 procentų nikotino, kuris yra cigareteje. 30 procentų lieka pelenuose, o į orą patenka 50 procentų nikotino. Daugelis rūkančiųjų galvoja, kad importinės cigaretės yra nekenksmingos, nes jų filtrai geresni. Ši nuomonė klaidinga. Filtrai

sulaiko tik kietąsias dūmų daleles, dervas, suodžius, bet nesulaiko nikotino. Todėl visos cigaretės yra vienodai kenksmingos.

Profesorius Čeirisas Rusonas pasakė: „**Cigaretės yra daug pavojingesnės gyvybei nei šaunamieji ginklai, narkotikai, savižudybės, AIDS ir automobilių avarijos kartu paėmus**“. Mes klausiamo, kodėl? Rūkymas yra lėta savižudybė. Jei žmogus, surūkęs cigaretę, tuoj pat numirtų, tai niekas nerūkytų. Kai jis miršta po keliolikos ar keliasdešimt metų, tada norima surasti priežastį kitur: kaltas Černobilis, užterštas oras ir maistas, jautrūs nervai ir gyvenimo tempas...

Kas į rūkymą žiūri lengvabūdiškai, tas pasako: „Man neįdomu, kas su manimi atsitiks po 20 ar 40 metų. Aš gyvenu dabar ir noriu rūkyti cigaretes savo malonumui. Gyvenu šiame pasaulyje tik vieną kartą ir noriu patirti kuo daugiau įvairių malonumų“. Dar kiti pasako: „Jei rūkymas kenkia sveikatai, kodėl rūko gydytojai, medicinos profesoriai?“

Jie, pradėję rūkyti paauglystėje, nepajėgia atsisakyti to žalingo įpročio, nes išsivystė fizinė ir psichologinė priklausomybė nikotinui.

Nikotinas, esantis tabako dūmuose, yra narkotikas. Rūkymas tampa narkomanija.

Dar pasigirsta ir tokių paaiškinimų: „Mano senelis pradėjo rūkyti nuo 15 metų ir rūkydamas sulaukė 90 metų“. Tai priklauso nuo organizmo atsparumo, sveikatos, mitybos, paveldėjimo ir kt. priežasčių.

Savo vaizduotėje matykime: nuo rūkymo per anksti susenusius, paliegusius, kosinčius, dūstančius, skrepliuojančius, paguldytus infarkto, insulto, vėžio, amputuotomis kojomis. Kiti jau seniai išėjo į amžinybę. Tai giminės, kaimynai, pažįstami, mokslo draugai... Visi jie žinojo, kad rūkymas žalingas. O kodėl rūkė? Kad neturėjo jėgų mesti rūkyti, fiziškai, psichologiškai priklausė nuo nikotino.

Rūkyti meta tik vienas kitas, kai pajunta didelius negalavimus arba sunkiai susirgęs. Rūko apie 50–60 procentų vyrų ir 20 procentų moterų. Pastaruoju metu vis dažniau ima cigaretes rūkyti moterys, jaunos merginos, net paauglės. Kodėl? Tokia mada, kurios vaikosi paauglės, jaunos merginos ypač miestuose.

JAV, Vakarų Europoje, Skandinavijos šalyse rūkančiųjų dabar mažėja, nes žmonės daugiau rūpinasi savo sveikata, daugiau išsilavinę ir yra nepakantumas rūkantiems. Pas mus yra atvirkščiai. Tiesa, vyrų daugiau rūko kaime, o moterų – mieste.

Rūkymas ne tik kenkia sveikatai, bet atneša didelius ekonominius nuostolius. Lietuvoje dūmais paleidžiama nuo 200 iki 500 milijonų litų. Tai yra nuo 200 iki 500 litų ir net daugiau kiekvienam rūkaliui per metus.

Pasaulinės sveikatos organizacijos duomenimis, XX a. antroje pusėje nuo rūkymo sukeltų ligų mirė apie 62 milijonai žmonių. Lietuvoje kasmet nuo rūkymo miršta apie 8000 žmonių. Tai oficiali statistika. Tikrumoje jų miršta daug daugiau.

Daugiau kaip 100 metų pastebėta rūkymo žala žmogaus nervų sistemai. Užsirūkius tik pradžioje vyksta sujaudinimas. Po kelių minučių prasideda slopinimas. Rūkančių paauglių protiniai sugebėjimai kaskart mažėja. Jie atsilieka ūgiu nuo vienmečių ir blogiau mokosi. Pradeda skustis atminties susilpnėjimu, būna irzlūs, blogai miega, negali susikaupti.

Nikotinas siaurina, užkemša vainikines širdies kraujagysles, sukelia jų aterosklerozę, išeminę širdies ligą, pagreitina infarktą, kuris ištinka rūkalius apie 45 amžiaus metus, o nerūkančius 20 m. vėliau. Dažniausiai rūkaliai serga: infarktu, insultu, smegenų kraujagyslių ateroskleroze, kojų kraujagyslių susiaurėjimu, kas iššaukia kojų kraujotakos sutrikimus ir gangreną.

Labiausiai kenčia rūkalių plaučiai. Tabako dūmai patenka į gerklas, trachėją, bronchus ir į plaučius. Dūmai dirgina, todėl kosulys ir skrepliavimas yra rūkalių palydovai. Kai gydytojas klauso plaučius sveikų žmonių, tai jie ošia kaip miškas. Rūkalių plaučiai – švilpia.

Lavono skrodime rūkalių plaučiai – juodi, lyg apipilti suodžiais. Juos paspaudus – jaučiasi traškesys, o suspausti – neatsitiesia. Iš perpjautų bronchų veržiasi putotas skystis. Tokių plaučių gabalėlis, įmestas į vandenį, skęsta. Sveiko žmogaus plaučiai yra rožinės spalvos, minkšti, paspaudus atsitiesia, vandenyje neskęsta o plūduriuoja paviršiuje.

Vienos tremtinės atsiminimas. Augau Altajaus krašte. Šalia parduotuvės gyveno senutė, kuri turėjo du mažus ožiukus. Geriantys invalidai išmokė rūkyti vieną ožiuką. Jis tapo priklausomas nuo tabako ir lakstė po kaimą ieškodamas rūkančio. Suradęs jį badydavo, kad jam duotų parūkyti. Visiems buvo juokinga – rūkantis ožiukas. Rudenį pastebėjome, kad to ožiuko brolis tapo didelis ožys, o šis ožiukas liko mažas, neužauga. Nuo tabako jis nustojo augti.

Mokantis universitete sužinojau, kad tabako dūmuose yra labai daug nuodingų komponentų. Tai nikotinas, amoniakas, sieros vandenilis, smalkės, kancerogeninės medžiagos, eteriniai aliejai, dervos, degutas ir kt. Keturiolika iš jų yra narkotikai. Todėl rūkantieji yra tabakiniai narkomanai. Tokiu tapo ir anas ožiukas.

**Visos nuodingos medžiagos įkvepiamos į plaučius, o iš jų patenka į kraują. Ten naikina vitaminą A, kuris reikalingas augimui ir geram regėjimui.**

Kas atsitinka, kai žmogus įkvepia nuodingus tabako dūmus rūkydamas cigaretę arba būdamas šalia rūkančiojo? Kai nuodingos medžiagos patenka į kraują, pradeda veikti organizmo apsauginė reakcija. Saugodamasis nuo tabako nuodų organizmas kraujagysles sutraukia – spazmuoja. Yra paskaičiuota, kad rūkantis per aštuonerius metus priverčia savo kraujagysles spazmuoti apie milijoną kartų, tai yra tiek, kiek jis užtraukia dūmą. Nuo nuolatinių spazmų kraujagyslės tampa plonos, trapios ir lūžtančios.

Štai žmogus aludėje išgėrė alaus bokalą. Ten esantis spiritas įsigėrė į kraują ir suklijavo eritrocitus. Tie trombai užkišo smegenų ląsteles, o kai kuriose vietose ir kapiliarus. Ties atsiradusiu kamščiu kraujagyslė išsiplėčia ir atsiranda maža aneurizma. Vyras po alaus dar užsirūko. Kai dūmai patenka į plaučius, o iš jų į kraują, kraujagyslės spazmuojamos. Kartu spazmuojamos ir susidariusios smulkios aneurizmos, kurių sienelės ir taip jau yra įtemptos ir sudėvėtos. Jei traukiant dūmą kraujagyslė neišlaiko ir plyšta, įvyksta mažas kraujo išsiliejimas. Jei taip atsitinka galvos smegenyse – tas įvykis vadinamas mikroinsultu. Jo pasekmės yra įvairaus laipsnio paralyžius. Jei kraujagyslė plyšta širdies plote, – mikroinfarktas.

**Greita ir užtikrinta mirtis – alkoholis ir tabakas.** Jie kartu veikdami sustiprina vienas kito neigiamą poveikį organizmui.

Medikų nuomone, 60 procentų vyrų miršta nuo širdies kraujagyslių susirgimų.

Kraujagyslės nuo rūkymo nuolat spazmuoja ir eilinio spazmo metu kraujagyslė staiga užsidaro. Medicinoje tai vadinama kraujagyslės obliteracija. Kraujagyslė užsidaro ir nebeatsiveria. Kraujo tekėjimas šia kraujagysle visai nutrūksta. Jei obliteracija įvyksta skrandyje, kepenyse ar kitame vidaus organe, kraujas atitekės iš kitos pusės, nes kraujagyslės yra labai išsišakoję. Jei obliteracija įvyks rankos ar kojos piršte, kur nėra galimybės kraujui atitekėti iš kitos pusės, tada prasideda liga vadinama obliteruojantis endarteritas. Paskutinė jos stadija vadinama gangrena. Liga vystosi labai greitai. Viename iš pirštų užsidaro kraujagyslė. Pirštas per 3-4 val. išinsta. Jei pirštas neamputuojamas, kitą dieną pirštas pradeda pūti ir tinsta pėda. Jei gydytojas nenupjaus pėdos, ištins visa koja. Jei nespės nujauti kojos, prasidės viso kūno užkrėtimas ir mirtis.

Filme „Baltoji dykumos saulė“ paskutinį savo vaidmenį suvaidino aktorius Pavelas Uspekajevas. Jis buvo rūkorius nuo vaikystės. Kai jam buvo 51 metai, prasidėjo kairės kojos kraujagyslių obliteracija. Jam nupjovė kairę koją palei klubo sąnarį. Tame filme jis filmavosi su protezu. Tabako jis negalėjo atsisakyti. Filmuojant jam prasidėjo dešinės kojos kraujagyslių obliteracija. Į ligoninę nespėjo nuvežti, kad amputuotų dešinę koją ir jis mirė.

Žymiausias XX a. vartininkas – L. Jašinas, kuris pradėjo rūkyti paauglystėje. Karo metais, būdamas 13 m., dirbo gamykloje ir priprato rūkyti. Nesugebėjo nuo to atsisakyti. Jis rūkė slaptai, nes gėdijosi. Po 50 m. jam prasidėjo kairės kojos gangrena. Kairę koją nupjovė prie kirkšnies, bet tabako negalėjo atsisakyti. Po 9 mėnesių jam ėmė gangrenuoti dešinę koją. Dvi dienas jis neleido pjauti kojos. Kai jau buvo be sąmonės, jį paguldė ant operacinio stalo, bet buvo per vėlu.

Novosibirsko apskrities ligoninės kraujagyslių skyriaus med. sesuo papasakojo tragišką istoriją.

– Kartą į ligoninę atvežė ligoņį – rūkorių su kairės koja gangrena. Kai nupjovė kairę koją, atsibudęs po narkozės pirmiausia paprašė *duokite užrūkyti*. Davė rūkyti. Po 8 mėnesių atvežė ir nupjovė dešinę koją. Atsibudęs vėl paprašė užrūkyti. Davė. Dar po 6 mėnesių iš karto prasidėjo abiejų rankų gangrena. Nupjovė abi

rankas. Po narkozės pabudęs vėl paprašė užrūkyti. Mes net pravirkome, – užbaigė pasakojimą med. sesuo. Koks baisus dalykas yra tas tabakas.

Priprasti prie rūkymo yra labai paprasta ir lengva. Tabako gamintojai į kiekvieną tabako toną, skirtą cigaretėms, prideda 150g medaus, 90 kg džiovintų vaisių, įvairių aromatingų medžiagų, kad vaikai ir paaugliai, patraukę dūmą, nespjautų, o įsirašytų į rūkorius. Jie labai suinteresuoti, kad jaunimas pradėtų rūkyti jų gaminamas cigaretes.

**Jeigu kas nors jau pradėjote rūkyti, meskite dabar nieko nelaukiant, nes jaunystėje lengviau atprasti nuo rūkymo.**

Regėjimo atstatymo kursų vedantysis skaitė paskaitas apie alkoholį ir tabaką, nes tie abu dalykai labai kenkia regėjimui. Pirmiausia dėl to, kad nyksta patys ploniausi kapiliarai, o tai visų pirma akių tinklainės kapiliarai. Kai eidami gatve pastebėsite praeinančius su paraudusiomis akimis, žinokite, kad jie save nuodijo alkoholiu, tabaku ir nuo to susproginėjo ploniausi kapiliarai. Be to, rūkorių akys kenčia nuolatinį uždegimą. Cigaretės dūmuose yra amonio chlorido. Kai jis patenka ant drėgno akies paviršiaus, virsta amoniaku ir dirgina akis. Tai ir yra priežastis nuolatinio akių uždegimo.

Štai gydytojos akušerės pasakojimas, kaip gimdo rūkanti moteris. Kūdikis vystosi vandens pūsleje, kuri pripildyta vadinamo amiotinio skysčio. Prieš gimstant dažniausiai pūslė plyšta ir vandenys nubėga. Tačiau kai kada kūdikis gimsta su „marškinėliais“ – su sveika vandens pūsle. Jei neštumas normalus, praplėšę pūslę randame švarų malonaus kvapo vandenį, kuriame yra rausvas kūdikis. Jeigu neštumo metu moteris rūkė arba būdavo prirūkytame kambaryje, tai vaisiaus vandenys drumsti, nešvarūs ir dvokia kaip rūkorių peleninė, o juose vos gyvas nuo deguonies bado kūdikis.

Rūkaliams anksti atsiranda dusulys, išsiplečia plaučiai – emfizema, kurią lydi kvėpavimo nepakankamumas. Dažnai jie suserga astma, kuri pasireiškia dusulio priepuoliais.

**Didžiausia rūkalių rykštė – plaučių vėžys.** Kuo daugiau surūkoma, tuo anksčiau išsivysto plaučių vėžys. 1964 m. vyrų

sergamumas plaučių vėžiu buvo antroje vietoje po skrandžio vėžio. Dabar jis užima pirmą vietą. Kasmet nuo rūkymo sukeltų ligų Lietuvoje miršta apie 8000 žmonių, iš jų – apie 800 nuo plaučių vėžio. Dažniausiai jis diagnozuojamas pavėluotai, todėl mirtingumas apie 90 procentų. Tyrimais nustatyta, kad svarbiausia plaučių vėžio priežastis – rūkymas. Kitose vakarų valstybėse, kur rūkančių vyrų sumažėjo, atitinkamai sumažėjo ir plaučių vėžys.

Jau dažnėja burnos ertmės, gerklų, stemplės ir skrandžio vėžys, nes karcinogeninės medžiagos su seilėmis patenka į burną, ryklę, stemplę, skrandį. Ypatingai kenksminga rūkyti nevalgius.

Rūkantiems 10 – 30 kartų didesnė galimybė susirgti plaučių vėžiu negu nerūkantiems. Plaučių vėžiu moterys serga 5 kartus rečiau. Rūkantieji dažnai skundžiasi virškinimo sutrikimais, blogu apetitu, dažniau serga skrandžio lėtiniu uždegimu ir vėžiu. Jie apetitą praranda dėl nuolatinio apsinuodijimo nikotinu, smalkėmis, kt. nuodingomis medžiagomis. Dėl tos pačios priežasties jiems išsivysto mažakraujystė, šlapimo pūslės ir inkstų geldelių, prostatos vėžys. Jie per anksti tampa impotentai. Merginos, tekančios už rūkalių, turėtų gerai pagalvoti, ar verta turėti vyrą, kuris anksti tapo impotentu.

Rūkančiam greitai susidėvi ne tik oda ir įgauna pilkšvai gelsvą spalvą, bet ir plaučiai, širdis, kepenys, inkstai, visi organai.

Nikotinas – ląstelės nuodas. Jam yra jautriausios nervinės ląstelės. Jei rūko tėvas ir motina tame pačiame kambaryje, kur yra kūdikis, nikotinas jam labai pakenkia.

Moters organizmas silpnėnis, trapesnis, labiau pažeidžiamas. Ji būna motina – giminės pratesėja, todėl nėščiai moteriai rūkyti yra labai kenksminga. Ar mergaitei įmanoma mesti rūkyti, kai, norėdama būti madinga, tapo priklausoma nuo nikotino, ištekėjo ir laukiasi kūdikio?

Mokslininkai priskaičiuoja apie 100 ligų, kurias sukelia rūkymas. Rūkantys sudaro 90 procentų vėžinių susirgimų ir 30 procentų širdies ligų. Rūkančių mirtingumas didesnis 80 procentų. Rūkaliai gyvena 20 procentų trumpiau.

Rūkyti nekultūringa, neprotinga ir rizikinga susirgti alerginėmis ligomis, ypač plaučių vėžiu.

Europos Sąjungos šalyse maksimalus dervų kiekis cigaretėse – 12 mg. Lietuvoje įstatymas leidžia 20 mg. Tad kodėl žmonės nemeta rūkyti? Jiems rūkymas tapo įpročiu ir išsivystė psichinė, fizinė, psichologinė priklausomybė. Be to, nebeteri valios ir negali nei dienos išbūti nerūkę. Nikotino veikimas stimuliuoja ir padeda susikaupti, palaikyti budrumą, pakartotinai patirti malonumą. Kas pabandė mesti rūkyti, iš karto pasijuto blogai: tapo irzlus, piktas, slėgė netikusi nuotaika, kamavo nerimas, galvos skausmai, sutriko darbingumas, kankino nemiga. Kodėl? Organizme esantis nuodas reikalauja naujos nuodų porcijos.

Norintiems mesti rūkyti patarimai tokie:

Tvirtai pasiryžkite ir meskite staiga, nes laikas eina ne jūsų naudai. Kuo greičiau mesite, tuo bus geriau: pagerės jūsų savijauta ir sveikata, būsite žvaliesnis ir darbingesnis, jausite pasitenkinimą nugalėję įprotį ir atgavę dvasinę laisvę, nepriklausomybę, sugrįš gera nuotaika. Nenusigąškite, kad pradžioje jausitės blogai, nes apnuodytas organizmas reikalaus nuodo. Tas sindromas per 3–5 dienas praeis. Jei ištersite pirmą savaitę, tai stiprus noras užsirūkyti ir nervingumas pamažu praeis.

Susirūpinkime Lietuvos ateitimi, nes statistika rodo, kad daugėja rūkančių vaikų ir paauglių. Nuo 1995 – 2003m. rūkančių paauglių padaugėjo nuo 34 iki 49 procentų. To paties amžiaus merginų – nuo 18 iki 33 procentų. Yra tragiška, kai rūkančių vaikų ir paauglių procentas jau didesnis už suaugusiųjų...

Pasinaudota literatūra: Gydytojo Petro Kluso knyga „Mylėk ir nežudysi“, išleista 1998 metais.

Daug medžiagos apie tabaką ir rūkorus surinko A. Žarskus. Ją spausdino kun. R. Skrinškas leidžiamame elektroniniame laikraštyje „PRO VITA“ (<http://www3.vdu.lt/life>).

Kan. Br. Šlapelis ištraukas parinko, sutrumpino, pagedagavo, išspausdino ir labai nori, kad jauni žmonės šią brošiūrą perskaitytų, pasidarytų išvadas. Nepradėtų rūkyti, o rūkantys kuo greičiau atsisakytų šių nuodų.