

Rūkymas žalingas ne tik rūkančiajam

Gegužės 31-ąją minime Pasaulinę dieną be tabako. Pasaulio sveikatos organizacija rūkymo keliamą pavojų asmens ir visuomenės sveikatai lygina su epidemijų keliamais pavojais. Nėra nė vienos žmogaus organizmo sistemos, kuriai nekenktų rūkymas, kaip nėra ir nekenksmingų cigarečių, todėl pagrindinis Pasaulinės dienos be tabako tikslas yra apsaugoti dabartinę ir būsimas kartas nuo tabako vartojimo sukeltų sveikatos, socialinių, aplinkos ir ekonominių problemų bei priverstinio kvėpavimo tabako dūmais užterštu oru (pasyvaus rūkymo).

Vėl ir vėl norisi grįžti prie to, kad vaikai mokosi iš savo tėvų. – ir gero, ir blogo. Tam, kad vaikas nepradėtų rūkyti, didelę įtaką turi šeima: daugiau nei pusė vaikų, auginamų rūkančių tėvų, taip pat rūko. Be to, 13–14 m. amžiuje rūkančių vaikų skaičius padidėja net 4 kartus. Taigi, tėvų asmeninis nerūkymo pavyzdys, vaiko neslopinimas sprendžiant paauglystės klausimus (kaip rengtis, su kuo draugauti, kokios muzikos klausytis ir pan.) ir vaiko išankstinis paruošimas atsisakyti cigaretės gali padėti užtikrinti, kad vaikas nepradės rūkyti.

Būtina paminėti, kad rūkymas susijęs ir su santykiais bei atmosfera ugdymo institucijoje. Tai, kad apie 80 proc. rūkančiųjų pradeda vartoti tabaką iki 18 metų (Tarptautinio projekto „Finbalt Health Monitor“ duomenys), rodo, kad ugdymo institucijose nepakankamai vykdoma pirminė rūkymo prevencija. Švietimo įstaigos bendruomenės narių teisinė ir moralinė pareiga – užtikrinti, kad vaikas nepradėtų rūkyti mokyklos suolo, t. y. pailginti nepradėjimo rūkyti laiką ir taip pasiekti, kad jaunoji karta būtų apsaugota nuo tabako ir užaugtų sveikesnė.

Primename tėvams ne tik apie žalingas rūkymo pasekmes sveikatai, bet ir apie vairuotojams privalomą laikytis taisyklę, kuri numato, kad automobilio salone griežtai draudžiama rūkyti, jeigu jame yra nepilnamečių asmenų (iki 18 metų) ar nėščių moterų.

Be kitų įstatymo draudžiamų rūkyti vietų, Šiaulių miesto savivaldybės taryba yra uždraudusi rūkyti kai kuriose viešose miesto vietose. Taisyklių privalu laikytis ne tik norint išvengti baudos, bet ir siekiant apsaugoti aplinkinius nuo pragaištingo aplinkos poveikio.

Informaciją parengė Šiaulių miesto savivaldybės

Visuomenės sveikatos stiprinimo skyriaus specialistė Asta Ivoškienė

