

RŪKYMAS AR SVEIKATA – RINKITĖS PATYS



Dėl žalingo poveikio rūkymas gali sukelti širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo sistemos ligas, vėžį, kitas ligas ir sveikatos sutrikimus.

Metimas rūkyti yra veiksmingiausias būdas sumažinti sergamumą rūkymo sukeltomis ligomis ir mirtingumą nuo jo.

Apie 70 proc. visų rūkančiųjų norėtų mesti rūkyti, dauguma jų yra bent kartą tai bandę, tačiau tik 1-5 proc. bandančiųjų savarankiškai mesti pavyko nerūkyti ilgiau nei metus.

Todėl rūkantiesiems reikalinga dvejopa pagalba: vienus reikia skatinti mesti rūkyti ir stiprinti motyvaciją, kitiems, jau norintiems ir pasiryžusiems mesti, reikalinga įvairaus pobūdžio medicininė ir psichologinė pagalba:

- individuali gydytojo konsultacija;
- nikotino pakaitinė terapija, kiti farmakologiniai preparatai;
- psichologinė pagalba: konsultavimas, psichoterapiniai metodai, artimųjų parama.

Gegužės 31-oji –
PASAULINĖ DIENA
BE TABAKO

Tai puiki proga mesti
rūkyti!



Pasiryžus mesti rūkyti didesnė sėkmė lydi tuomet, kai jaučiamas palaikymas aplinkoje: darbe, šeimoje ir draugų rate.

Metus rūkyti didžiausia tikimybė atkristi gresia pirmuosius tris mėnesius. Pavieniai užsirūkymai yra gana dažnas reiškinys ir nebūtinai reiškia, kad mesti rūkyti nepavyko.

Svarbu palaikyti žmogaus pastangas atsisakyti šio žalingo įpročio ir suprasti, kad kiekvienas mėginimas mesti rūkyti yra žingsnis link užsibrėžto tikslo.



Alytaus
miesto
savivaldybės
VISUOMENĖS
SVEIKATOS
BIURAS