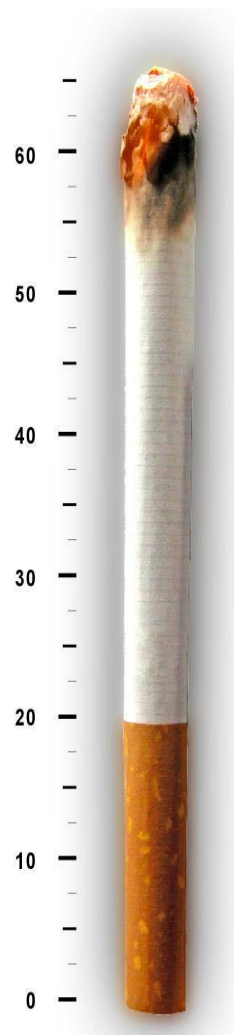


- Teigiami organizmo funkcijų pokyčiai metus rūkyti
- Po 20 min. susinormalizuoja kraujo spaudimas ir pulsas.
- Po 8 val. kraujyje dvigubai sumažėja nikotino ir anglies monoksido, normalizuojasi įsisotinamas deguonis, pradeda mažėti širdies priepuolio tikimybė.
- Po 24 val. anglies monoksidas pasišalintas iš organizmo, plaučiai pradeda valytis nuo gleivių ir kitų dėl rūkymo susidariusių audinių irimo.
- Po 48 val. nikotinas pasišalina iš organizmo, žymiai pagerėja uoslės ir skonio jutimai.
- Po 72 val. pagerėja kvėpavimas, padidėja energijos kiekis.
- Po 2-12 sav. pagerėja kraujo cirkuliacija organizme.
- Po 3-9 mėn. sumažėja kosulys, dusulys, švokštimas.
- Po 5 metų dvigubai sumažėja širdies priepuolio tikimybė.
- Po 10 metų dvigubai sumažėja plaučių vėžio tikimybė, širdies priepuolio tikimybė tokia pat, kaip ir niekada nerūkiusio žmogaus.



*Kiek
ilgai tu
gali
gyventi?*

***Gegužės 31- oji
Pasaulinė diena be tabako***



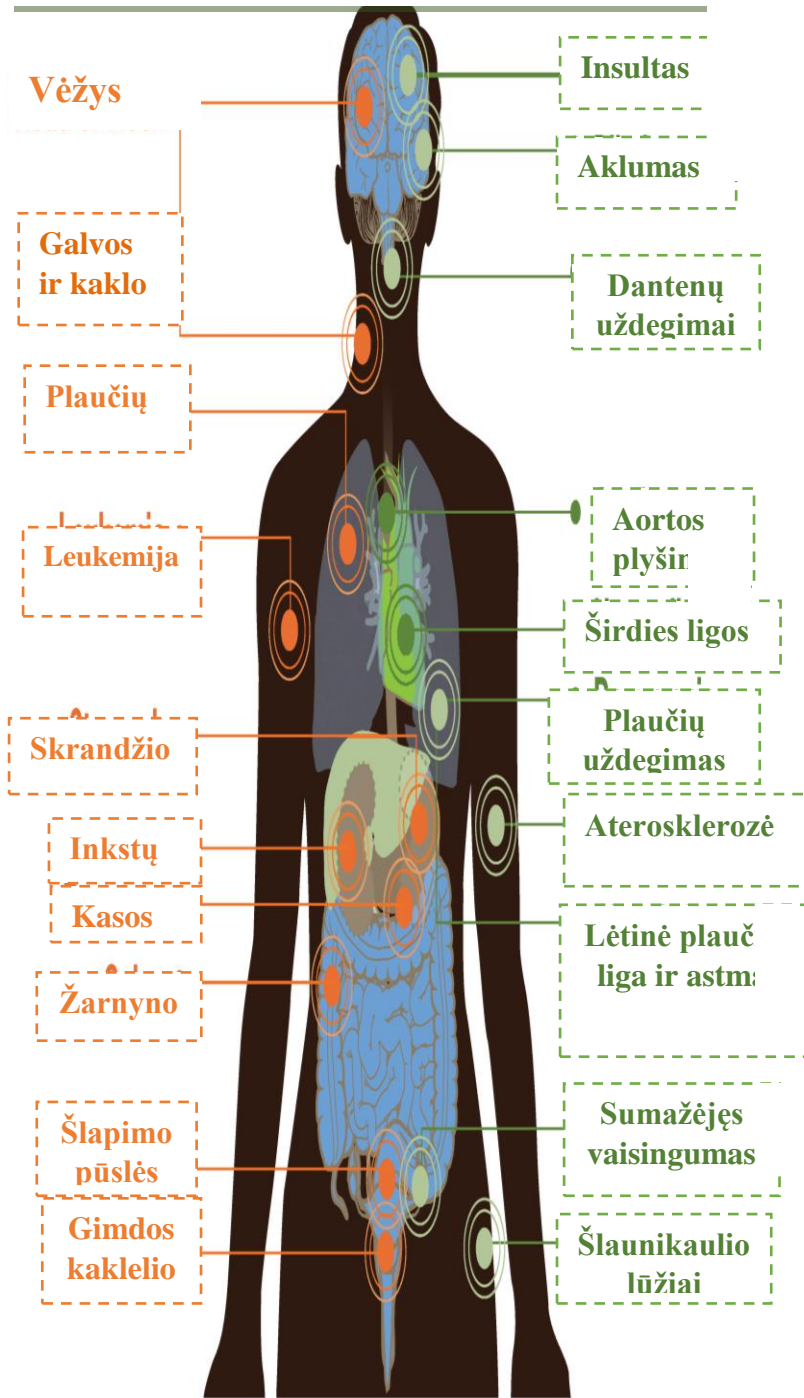
Kaip rūkymas žaloja tave ir aplinkinius

 **JURBARKO RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS**

Dariaus ir Girėno 120A, Jurbarkas
tel. (8 447) 51 661
el. p. info@jurbarkovsb.lt
www.jurbarkovsb.lt

Rūkymas gali pažeisti kiekvieną tavo kūno

dalį



Kas slypi tabako dūmuose?

Tabako dūmuose yra 4000–5000 dalelių bei dujų. Maždaug 40 šių medžiagų yra karcinogeniškos.

Nepiktybiškas“ rūkalius, surūkantis tik pusę pakelio per dieną, atakuoja savo organizmą minėtais cheminiais junginiais maždaug 3500 kartų per metus.



Pasyvus rūkymas

Tabako dūmai kenkia ne tik pačiam rūkančiajam, tačiau pasklidę aplinkoje įtakoja kitų asmenų sveikatą. Tabako dūmai aplinkoje kasmet nusineša maždaug 600 tūkst. žmonių gyvybių, o beveik trečdalį šių aukų sudaro vaikai. Kitaip nei "gyvenimo būdo" sukeliama ligų aukos, kurių sveikatą labiausiai lemia jų asmeninis pasirinkimas, kenčiantys nuo pasyvaus rūkymo sumoka didžiausią kainą už kitų žmonių, dažniausiai šeimos narių, žalingus įpročius.

