

Teigiami organizmo funkcijų pokyčiai metus rūkyti

Valstybinis psichikos sveikatos centras

Retas rūkorius žino, kiek gyvenimo džiaugsmų jam ir jo artimiesiems užgožia tabako dūmų smarvė.

Laikas, praėjęs po metimo rūkyti	Organizmo funkcijų pokyčiai
<i>20 minučių</i>	Sunormalėja arterinis kraujospūdis ir pulsas.
<i>8 valandos</i>	Sunormalėja kraujo įsotinimas deguonimi, pradeda mažėti širdies priepuolio tikimybė.
<i>24 valandos</i>	Anglies monoksidas (CO) pašalinamas iš organizmo.
<i>48 valandos</i>	Nikotinas pašalinamas iš organizmo, pagerėja skonis ir uoslė.
<i>72 valandos</i>	Pagerėja kvėpavimas, padidėja energijos kiekis.
<i>2-12 savaitių</i>	Pagerėja kraujo cirkuliavimas.
<i>3-9 mėnesiai</i>	Sumažėja kosulys, dusulys, švokštimas.
<i>5 metai</i>	Du kartus sumažėja širdies priepuolio tikimybė.
<i>10 metų</i>	Du kartus sumažėja plaučių vėžio tikimybė, širdies priepuolio tikimybė prilygsta nerūkančio žmogaus širdies priepuolio tikimybei.

KAIP RŪKYMAS ŽALOJA TAVE



Valstybinis psichikos sveikatos centras
Parko g. 15, Vilnius,
tel. (8 5) 267 17 97

2005 m.

Kūno dalys, kurias labiausiai pažeidžia tabakas

Galvos smegenys. ♦ Insultas;
♦ pakinta smegenų cheminės savybės;
♦ nerimas dėl rūkymo keliamos žalos;
♦ vystosi pripratimas.

Nosis. ♦ Mažesnis jautrumas kvapams.

Dantys. ♦ Spalvos pasikeitimas ir dėmėtumas;
♦ formuojasi dantų akmenys;
♦ krenta dantys;
♦ vystosi dantenų ligos (gingivitai).

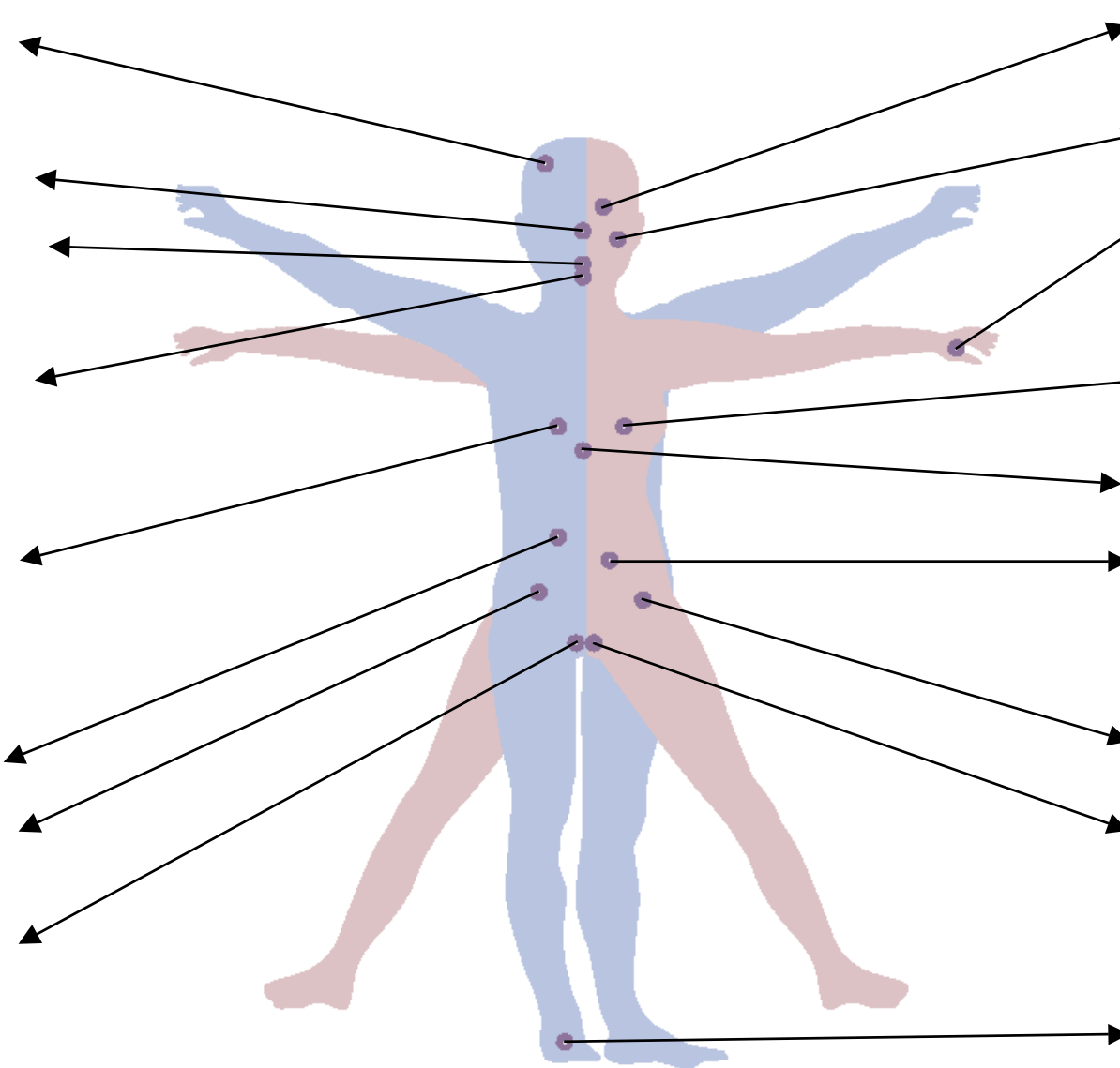
Burna ir gerklė. ♦ Gali vystytis lūpų, burnos, ryklės, gerklų vėžys;
♦ gerklės skausmas ir uždegimas;
♦ sumažėjęs skonio jutimas;
♦ nemalonus kvapas iš burnos.

Kvėpavimo sistema. ♦ Plaučių vėžys;
♦ kosulys, skrepliavimas bei dusimas (ypač po fizinio krūvio);
♦ plaučių uždegimas;
♦ gali susirgti lėtine obstrukcine plaučių liga, emfizema, astma.

Kepenys. ♦ Cirozė ir vėžys.

Inkstai ir šlapimo pūslė. ♦ Gali išsivystyti inkstų ar šlapimo pūslės vėžys.

Vyro lytinė sistema. ♦ Pažeidžia spermatozoidus, sumažėja jų judrumas ir skaičius;
♦ nevaisingumas;
♦ sumažėjęs lytinis pajėgumas (impotencija).



Akys. ♦ Dirginimas, ašarojimas, dažnesnis mirksėjimas.

Oda. ♦ Atsiranda raukšlės;
♦ ankstyvas odos senėjimas.

Rankos. ♦ Sutrinka kraujo cirkuliacija (šalti pirštai);
♦ periferinės kraujagyslių ligos;
♦ pirštai sutepti tabako derva.

Širdis. ♦ Raumens ir arterijų pažeidimas;
♦ širdies priepuoliai.

Stemplės vėžys.

Pilvas. ♦ Skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opos;
♦ skrandžio, kasos, gaubtinės žarnos vėžys;
♦ aortos išsiplėtimas (aneurizma).

Kaulai. ♦ Vystosi osteoporozė, todėl dažnensni kaulų lūžimai.

Moters lytinė sistema. ♦ Menstruacinio ciklo sutrikimai;
♦ ankstyvesnė menopauzė;
♦ gimdos kaklelio vėžys;
♦ nevaisingumas.

Kojos ir pėdos. ♦ Periferinės kraujagyslių ligos;
♦ skausmas kojose;
♦ gangrena.