



## Pasīvā smēķēšana

Publicēts: 03.03.2021.

Pasīvā smēķēšana ir tabakas saturošu vai nesaturošu smēķējamu vai karsējamu izstrādājumu sekundāro dūmu/tvaiku ieelpošana, kuras laikā nesmēķētājs ieelpo no izstrādājuma degšanas vai karsēšanas laikā izdalītos dūmus, tvaikus.

Tabakas degšanas laikā izdalītie dūmi ne tikai kairina pasīvā smēķētāja elpceļus, bet arī būtiski var kaitēt pasīvā smēķētāja veselībai. Pasīvās smēķēšanas ietekme ir sabiedrībā izplatīts saslimstības un mirstības cēlonis. Tā palielina plaušu audzēja saslimšanas risku, koronāro sirds slimību un var izraisīt priekšlaicīgu nāvi.

Elektronisko smēķēšanas ierīču karsēšanas laikā izdalītais tvaiks satur mikroskopiskas augstas koncentrācijas dažādu izdalīto vielu daļiņas, tajā skaitā dažādu ķīmisko vielu un smago metālu daļiņas (nikotīns, niķelis, kadmijs svins u.c.), kas ieelpojot var izraisīt vai saasināt elpošanas sistēmu slimības, piemēram, astmu, kā arī sašaurināt artērijas, radot risku kardiovaskulārai veselībai ilgtermiņā.

Saskaņā ar Eiropas Komisijas sagatavoto Zaļo grāmatu „Virzība uz Eiropu, kas brīva no tabakas dūmiem: politikas iespējas ES līmenī”, Eiropas Savienības 25 dalībvalstīs vairāk nekā 79 000 pieaugušo katru gadu mirst no pasīvās smēķēšanas. Pasīvā smēķēšana darbā bijusi cēlonis vairāk nekā 7000 nāves gadījumu, savukārt pakļaušana tabakas dūmu iedarbībai mājās izraisījusi vēl 72 000 nāves gadījumu.

Lai gan šobrīd trūkst datu par elektronisko smēķēšanas ierīču izraisītiem nāves gadījumiem pasīvās smēķēšanas rezultātā, pētījumi ir apliecinājuši, ka šo ierīču izdalītais tvaiks vai aerosols var saturēt ne tikai kancerogēnas vielas, bet arī vielas un to savienojumus, kuru ietekme uz pašu smēķētāju un pasīviem smēķētājiem ilgtermiņā nav izpētīta.

Pasīvā smēķēšanas laikā tiek kairināti elpošanas ceļi un plaušu audi, radot klepu un krēpas. Cilvēkiem, kuri paši nesmēķē, bet regulāri ir pakļauti cigarešu dūmu ietekmei, var attīstīties nopietnas veselības problēmas. Pasīvā smēķēšana ir galvenais iemesls, kas rada saasinājumus cilvēkiem, kuriem ir astma, alerģija vai hroniska plaušu slimība. Pat ļoti nelielam tabakas dūmu apjomam var būt tūlītēja iedarbība uz asins recēšanu un trombu veidošanos, kas ir svarīgi sirds slimību faktori. Savukārt sirds slimības ir visizplatītākais nāves iemesls Eiropas Savienībā gan smēķētāju, gan nesmēķētāju vidū.

Tabakas dūmi ir īpaši bīstami maziem bērniem, zīdaiņiem un grūtniecēm. "Otrreizējie dūmi" grūtniecēm var radīt mazāku zīdaiņa dzimšanas svaru, embrija nāvi un priekšlaicīgas dzemdības.

### Pasīvās smēķēšanas negatīvā ietekme uz zīdaiņiem un bērniem:

- pasīvai smēķēšanai pakļautajiem zīdaiņiem pastāv lielāks risks nomirt ar zīdaiņu pēkšņās nāves sindromu;
- bērnam, kurš savas dzīves pirmos 18 mēnešus dzīvo mājā, kurā smēķē, ir palielināts elpceļu slimību risks, ieskaitot bronhītu un pneimoniju. Šie bērni biežāk slimo ar saaukstēšanās slimībām, klepu un vidusauss iekaisumu. Viņu plaušu funkcijas ir pazeminātas un plaušas attīstās lēnāk;
- pasīvai smēķēšanai mājās pakļautajiem bērniem ir lielāks risks astmas simptomu attīstībai, kā arī biežāk novērojamas astmas lēkmes, līdz ar ko biežāk un ilgāku laiku jālieto zāles astmas ārstēšanai;
- smēķējošo vecāku skolas vecuma bērniem visbiežāk ir tādi simptomi kā klepus un elpas trūkums;
- smēķētāju bērniem ir palielināts meningokoku izraisītu infekciju risks (piemēram, meningīts, sirds slimības), kas dažkārt var izraisīt nāvi vai invaliditāti;
- ja smēķē viens vai abi vecāki, pastāv risks, ka bērns pieaugot uzsāks smēķēt.



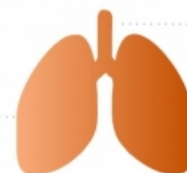
### Ilgstošā laika periodā pasīvajiem smēķētājiem pastāv risks saslimt ar

- plaušu vēzi
- deguna dobuma vēzi
- sirds slimībām
- ciest no tādām elpošanas problēmām kā klepus, pneimonija, bronhīts un astma

### Lielāks risks saslimt

ar minētajām slimībām ir tieši cigarešu dūmu ietekmes pakļautajiem bērniem

Zīdaiņi ieelpo salīdzinoši vairāk dūmu, jo viņi elpo ātrāk nekā pieaugušie



### Bērnu plaušas

- vēl tikai attīstās
- viegli ievainojamas



Mēs ne vienmēr varam izmainīt smēķētāja paradumus un apzinīgumu pret apkārtējiem, bet varam ietekmēt savu un savu bērnu atrašanās vietu gan telpā, gan vidē un nekļūt par pasīvajiem smēķētājiem.

Uzņemies atbildību par savu un savu bērnu veselību, sakot “NĒ” pasīvajai smēķēšanai: izvairies no smēķētāja un cigarešu dūmiem, vai palūdž pārtraukt smēķēšanu mājās vai bērna tuvumā uz ielas!

### Neļauj smēķēt mājā

Ja kāds no ģimenes locekļiem vai viesiem vēlas uzsmēķēt, neļauj to darīt iekštelpās. Lai arī smēķētāja elpā kaitīgie dūmi saglabājas vēl 3-8 minūtes, vismaz būsi pasargājis sevi un savu bērnu no tabakas dūmu tiešas ieelpošanas. Pat vislabākā ventilācija un filtri nevar droši un pilnīgi attīrīt gaisu telpā, kurā tiek smēķēts. Arī smēķēšana pie atvērta loga nelīdzēs, jo tabakas dūmi tāpat izplatīsies pa telpu un toksisku putekļu

veidā nosēdīsies uz mēbelēm un virsmām. Šos dūmus bērns, pārvietojoties pa māju, pie mazākās kustības sacels gaisā un ieelpos.

### Smēķēt bērna klātbūtnē – kategoriski aizliegts!

Bērni diemžēl visbiežāk ir pakļauti pasīvajai smēķēšanai, it īpaši, ja smēķētāji ir viņu vecāki. Ja Tu pats smēķē, vai esi redzējis savu bērnu aizspiežam degunu vai pasakām “fui” katru reizi, kad aizdedzini cigareti viņa klātbūtnē? Šādi bērns tev cenšas pateikt, ka viņam ļoti nepatīk tas, ka liec viņam pret paša gribu ieelpot tabakas dūmus. Ja nevari sevi un sava bērna labā smēķēšanu atmest, tad vismaz dari to ārpus mājas, kur tabakas dūmi viņu nerasniegs.

### Nekādā gadījumā neļauj smēķēt mašīnā

Ja brauc kopā ar smēķētāju, kuram brauciena laikā gribas uzsmēķēt, aicini viņu piestāt un smēķēt ārpus mašīnas. Smēķējot mašīnā pie atvērta loga, pa to izplūst vien neliela daļa tabakas dūmu, pārējie paliek mašīnā un veido sava veida “gāzes kameru”. Šajā gadījumā sliktākā vieta, kur sēdēt, ir tieši aiz smēķētāja. Tur bieži vien sēž bērni, kuri ir spiesti saņemt lielāko dūmu devu.

### Uzstāj uz to, ka smēķēšanas ierobežojumus nepieciešams ieviest arī darba vietā

Likums paredz, ka darba vietā, ja vien tam nav ierīkota speciāla vieta, ir aizliegts smēķēt. Ja tas netiek ievērots, Tev ir tiesības informēt savu darba devēju un norādīt, ka vēlies no tabakas dūmiem brīvu darba vidi

### Izvairies no tabakas dūmiem sabiedriskās vietās

Likums nosaka, ka daudzās publiskās vietās, piemēram, ārstniecības iestādēs, sabiedriskā transporta pieturvietās un daudzdzīvokļu namu kāpņu telpās, ir aizliegts smēķēt. Nereti publiskās vietās ir ierīkotas speciālas vietas, kur smēķētāji drīkst uzturēties. Taču, ja ar bērnu atrodoties vietā, kur nav smēķēšanas ierobežojumu, atgādinā apkārtējiem, ka bērna

klātbūtnē smēķēt nedrīkst un aicini viņus to nedarīt jūsu klātbūtnē, vai arī dodieties tālāk no smēķētāja.

## Kā izvairīties no pasīvās smēķēšanas:

- 
- 1 Dzīvojot ar smēķētāju, palūdziet viņam vai viņai smēķēt ārā un paskaidrojiet, ka arī pasīvā smēķēšana izraisa ļoti nopietnas veselības problēmas un jums rūp sava veselība;
  - 2 Lūdziet ciemņus nesmēķēt iekšelpās, jo tās nav pilnvērtīgi izvēdināmas no tabakas dūmiem;
  - 3 Darbavietā cīņai pret smēķēšanu izmantojiet likumu, kas nosaka, ka aizliegts smēķēt darbavietās, darba un koplietošanas telpās, izņemot telpas, kas speciāli ierādītas smēķēšanai;
  - 4 Neatļaujiet smēķēt mašīnā;
  - 5 Pastāstiet, ka tabakas dūmi rada Jums veselības problēmas – pastiprinās vai parādās alerģijas, klepus, acu kairinājums. Cilvēki pārtrauks smēķēšanu, redzot Jums radīto diskomfortu;
  - 6 Ja darba vietā Jūs tiek pakļauts pasīvai smēķēšanai, par pārkāpumiem noteikti informējiet savu darba devēju;
  - 7 Informējiet kolēģus, ka darbiniekiem, kas regulāri darba vietās ir pakļauti pasīvai smēķēšanai, ir trīs reizes lielāks risks saslimt ar plaušu vēzi;
  - 8 Likums nosaka, ka daudzās publiskās vietās smēķēt ir aizliegts, tādēļ, kad novērojat likumu pārkāpumus, informējiet par to atbildīgās institūcijas;
  - 9 Ierosiniet saviem kolēģiem rūpēties par savu un apkārtnes veselību, aizvietojo smēķēšanu ar kādu veselīgāku alternatīvu, piemēram, katru reizi, kad gribas smēķēt, apēst kādu riekstu vai žāvētu augli;
  - 10 Informējiet līdzcilvēkus par veselības riskiem, kas rodas, bērniem ieelpojot tabakas dūmus;
  - 11 Ja atrodaties publiskā vietā, kur smēķēt ir atļauts, lūdziet apkārtnes to nedarīt jūsu tuvumā vai izejiet no smēķētāju zonas;
  - 12 Ja telpā, kurā atrodiēs, kāds Tev blakus smēķē, aicini smēķētāju pamest telpu. Ja lūgums netiek izpildīts, mudīni, lai telpu pamet bērns.

## Kā pasargāt bērnus no smēķēšanas:

- 
- Atmetiet smēķēšanu pats,** kā arī lūdziet citus cilvēkus, kas dzīvo kopā ar jums, atmest smēķēšanu, paskaidrojot, kādu kaitējumu pasīvā smēķēšana nodara jums un jūsu bērniem
  - Smēķējiet tikai ārpus mājas,** arī gada aukstākajos mēnešos. Arī atrodoties ārpus mājas lūkojiet, lai jūsu smēķēšana netraucētu apkārtnes
  - Nekad nesmēķējiet mašīnā,** jo pat pie atvērta loga dūmi izplatās pa visu mašīnu un bērnam nav iespējas no tiem izvairīties
  - Ja viesi, kas pie jums atnākuši ciemos, ir smēķētāji, **palūdziet tos smēķēt ārpus mājas**
  - Mēģiniet **izvairīties no publiskām vietām, kur smēķēšana nav aizliegta,** piemēram, āra restorāni, publiski pasākumi
  - Ja jūsu bērnu pieskata auklīte, pārliecinieties, ka viņa nesmēķē, vai arī, ja to dara, lai **nekad nesmēķē bērna klātbūtnē un pēc smēķēšanas vienmēr nomazgā rokas**
  - Paskaidrojiet savam bērnam,** kādu jaunu viņam dara tabakas dūmi un aiciniet viņu iespēju robežās **no tiem izvairīties**

Ikdienā mēs sastopamies ar visdažādākajiem mītiem un stereotipiem, kas radušies gan informācijas trūkuma dēļ, gan tādēļ, ka draugi un paziņas mums ir pastāstījuši par savu pieredzi, ko mēs bieži vien mēdzam pieņemt par neapstrīdamu patiesību. Arī diskusijas par pasīvo smēķēšanu nav izņēmums. Vai esi kādreiz dzirdējis kādu no šiem apgalvojumiem un vai zini, kā ir patiesībā?

**Mīts:** Ja es neredzu dūmus, tātad to nav

**Patiesība:** Dūmi ne vienmēr ir redzami, tie saglabājas gaisā stundām ilgi un ir tikpat kaitīgi kā redzami.

**Mīts:** Dūmi traucē otram cilvēkam tikai tad, ja tie tiek ievilkti vai iepūsti tieši elpceļos

**Patiesība:** Arī dūmi, kas sajaukušies ar gaisu, ir kaitīgi. Ņem vērā, ka pat vislabākā ventilācija un filtri nevar droši un pilnīgi attīrīt gaisu telpā, kurā smēķē. Tāpēc, uzturoties telpā, kurā smēķē, nav iespējams no dūmiem izvairīties.

**Mīts:** Viskaitīgākie ir smēķētāja izelpotie cigarešu dūmi

**Patiesība:** Dūmi, kas izdalās tieši no cigaretēs, satur daudz vairāk toksisko un kancerogēno vielu.

**Mīts:** Pasīvā smēķēšana skar vienīgi tos cilvēkus, kuri cieš no astmas un citām elpceļu slimībām

**Patiesība:** Pasīvā smēķēšana var izraisīt astmu un citas slimības arī veselīgiem cilvēkiem, vai pastiprināt to simptomus jau slimiem cilvēkiem.

**Mīts:** Bērniem netiek nodarīts kaitējums, ja vecāki mājās uzsmēķē reizi pa reizei

**Patiesība:** Ikvienas vecāku izsmēķētās cigaretes dūmu daļiņas kaitē bērnu veselībai, izraisot dažādas saslimšanas – bronhītu, plaušu karsoni un astmas pastiprināšanos.

**Mīts:** Smēķēšana iekštelpās nekaitē, ja nesmēķē otra cilvēka tiešā tuvumā, bet, piemēram, otrā istabā vai virtuvē.

**Patiesība:** Smēķētāju mājās putekļi, virsmas un mēbeles satur tabakas dūmu ķīmiskās vielas, kas pie katras kustības tiek saceltas gaisā un tiek ieelpotas.

**Mīts:** Izsmēķējot cigareti (piemēram, prom no citiem – uz balkona, ārā vai citā telpā), smēķētājs nevar kaitēt nesmēķētājam.

**Patiesība:** Pēc smēķēšanas 3-8 minūtes smēķētājs izelpo kaitīgās vielas, kas var kaitēt jebkuram, kurš atrodas ar smēķētāju vienā telpā.