



Smēķēšana

Publicēts: 06.04.2020.

Smēķēšana ir galvenais priekšlaicīgas nāves cēlonis Eiropas Savienībā (ES). Sabiedrība arvien skaidrāk apzinās smēķēšanas kaitīgās sekas. Tāpēc Veselības ministrija veic pasākumus, lai atturētu iedzīvotājus no smēķēšanas, pasargātu viņus no tabakas dūmiem, palīdzētu smēķētājiem atmest šo ieradumu, kā arī ierobežotu tabakas reklāmu un pārdošanu.

No tabakas dūmiem brīvas vides nodrošināšana un smēķēšanas radītā kaitējuma mazināšana ir viena no prioritātēm sabiedrības veselības jomā. Tāpēc aicinām ikvienu iedzīvotāju rūpēties par savu veselību un veselīgu vidi sev apkārt!

Smēķēšanas ietekme uz cilvēka organismu



Mūsdienās smēķēšanas radītais apdraudējums un izplatība pasaulē neaprobežojas vienīgi ar tabakas cigarešu vai cigāru lietošanu. Šodien smēķēšanas atkarības jēdziens ir daudz plašāks, kā pamatā ir pieaugošais nikotīnu saturošo izstrādājumu piedāvājumu klāsts un sabiedrības interese par tiem. Lai gan tabakas izstrādājumi ir izplatītākie produkti nikotīnu saturošo patēriņa preču vidū, elektronisko cigarešu ienākšana pasaules tirgū un iedzīvotāju ikdienā radījusi jaunu tirgus nišu, kuras vērtība jau 2013. gadā bija 3 miljardi ASV dolāru. Tiek prognozēts, ka līdz 2017. gadam e-cigarešu tirgus vērtība trīskāršosies un sasniegs 10 miljardus ASV dolārus.

Vēsturiski, smēķēšanas izcelsme meklējama Ziemeļu un Dienvidu Amerikā, kas ir tabakas augs dzimtene. Tabaka ir lapu augs, kas pārstrādes procesā iegūst jaunu formu dažādu tabakas produktu veidolā. Izplatītākie no tiem ir cigaretes, košļājamā un šņaucamā tabaka, kā arī aromatizētā tabaka, kas tiek smēķēta ūdenspīpē. Visu veidu tabakas produkti kā cigaretes, cigāri, košļājamā, šņaucamā tabaka satur nikotīnu, kas ir atkarību izraisoša viela. Nikotīns ir arī galvenā sastāvdaļa elektroniskajās cigaretēs, kur tas ir pievienots cigarešu kapsulas (kārtridža) šķidrums. Nikotīns lietotāja organismā rada patīkama satraukuma sajūtu, ko izraisa ķīmiskas vielas, kuras stimulē centrālo nervu sistēmu. Patīkamajai sajūtai izstrādā depresijas stāvokli un nogurums, liekot lietotājam atkārtoti uzņemt nikotīnu. Pēc starptautiskā žurnāla *Lancet* publicētajiem datiem, lielāku psiholoģisko atkarību nekā nikotīns izraisa vienīgi heroīns un kokaīns.

Lai gan nikotīns rada atkarību no smēķēšanas, cilvēku priekšlaicīgas nāves izraisītājs ir ķīmisko vielu kokteilis jeb tabakas degšanas blakusproduktu ieelpošana. Tabakas dūmi satur vairāk nekā 4000 ķīmisko vielu, kādēļ tabakas izstrādājumu smēķēšana ir pielīdzināma ķīmikāliju ražotnei. Dažas no tabakas degšanas rezultātā ieelpotajām vielām un to pielietojums rūpniecībā, ražošanā u.c.:

- **Butāns** - benzīnu saturoša, ātri uzliesmojoša viela.
- **Acetons** - viena no nagu lakas sastāvdaļām. Var izraisīt nervu, nieru un aknas bojājumus.
- **Kadmījs** - bateriju sastāvā esoša viela, kas bojā aknas, nieras, smadzenes un cilvēka organismā saglabājās gadiem ilgi.
- **Amonjaks** - veicina nikotīna uzsūkšanos.
- **Svins** - bojā smadzenes, nervus, nieras un reproduktīvo sistēmu, izraisa mazasinību un kuņģa problēmas.
- **Arsēns** – nāvējoša inde, kas jūtama kā lūpu dedzināšana.
- **Benzopirēns** – viena no spēcīgākajām vēzi izraisošām vielām.

- **Toluols** – ļoti indīga viela, kuru izmanto krāsas šķīdināšanai. Jau nelielas devas var izraisīt nogurumu, bezspēku un apetītes zudumu.
- **Darva** – izmanto ceļu asfaltēšanā. Var izraisīt elpošanas ceļu bojājumus.
- **Vinila hlorīds** – izmanto vinila produktu ražošanā. Īstermiņā var veicināt reiboņu un noguruma rašanos. Ilgtermiņā ietekmē var izraisīt vēzi un plaušu bojājumus.
- **Kreozots** - darvas sastāvdaļa, kas ieelpota var izraisīt elpceļu kairinājumu.
- **Polonijs 210** – radioaktīva viela, kas var veicināt plaušu un žultspūšļa vēzi, kuņģa čūlu, leukēmiju u.c.
- **Ūdeņraža cianīds** – nāvējoša inde, ko izmanto žurku nogalināšanai. Ieelpojot nelielās devās, var izraisīt galvas sāpes, reiboņus un nespēku.
- **Tvana gāze** – nāvējoša inde, ja tiek ieelpota slēgtās telpās.



Smēķēšanas radītai ietekmei uz veselību ir akumulatīva ietekme uz smēķētāja organismu, kas nozīmē, jo ilgstošākā laika periodā un daudzumā tiek smēķēts, jo lielāks ir organismam radītais kaitīgums.

Tabakas lietošanas radītie īstermiņa traucējumi veselībai



Tabaka satur dažādas kancerogēnas (vēzi izraisošas) vielas, kuras uzņemot rada tūlītēju asinsspiediena paaugstināšanos un asinsvadu sašaurināšanos. Tabakas smēķēšanas laikā izdalītā tvana gāze samazina skābekļa daudzumu asinīs, kas kopā ar nikotīna radītājam blakus parādībām rada traucējums organisma pilnvērtīgai funkcionēšanai. Lielākais risks īslaicīgai tabakas lietošanai ir ātra atkarības rašanās no nikotīna, kas var iestāties jau pēc pirmo cigarešu izsmēķēšanas. Tas nozīmē, ka atkarība var rasties arī pēc vienas cigaretes izsmēķēšanas. Jo smagāka atkarība, jo grūtāk ir tabakas lietošanu pārtraukt. Biežāk novērotie simptomi, kas novērojami drīz pēc smēķēšanas uzsākšanas:

- bieža klepošana,
- kakla iekaisums,
- aizsmakums,
- slikta elpa, pazemināta fiziskās slodzes veiktspēja,
- novājināta imūnsistēma, kas izraisa biežu saslimšanu,
- smakojošas drēbes,
- dzeltenīgi zobi un pirksti,
- vājināta smaržas un garšas uztvere,
- aizdusa,
- mutes, zobu un smaganu iekaisumi un asiņošana.

! Visi šie simptomi ir novēršami, ja tiek pārtraukta smēķēšana.

Tabakas lietošanas ilgtermiņa radītie traucējumi veselībai



Ilgstoša tabakas produktu lietošana var izraisīt smagas un hroniskas saslimšanas. Tabakas lietošanas un nikotīna uzņemšanas process lielā mērā nosaka veselībai radīto kaitējumu. Cigaretes, cigāri, ūdenspīpes un citi smēķējami tabakas produkti var izraisīt dažādas plaušu, elpceļu saslimšanas un vēzi. Šņaucamās un košļājamās tabakas lietošana izraisa mutes dobuma iekaisumu, asiņošanu, kakla, balsenes un rīkles vēzi. Neatkarīgi no tā, kā tiek uzņemtas kaitīgās un kancerogēnas vielas, tabakas lietošana ir atkarība, kas negatīvi ietekmē, gan cilvēka koncentrēšanās spējas un fizisko aktivitāti, gan veselību kopumā. Ik gadu tiek publicēti jauni zinātniski pierādījumi, kas apliecina ļoti plašu smēķēšanas ietekmi uz organismu, orgāniem un dažādām slimībām, kur smēķēšana iepriekš netika pieskaitīta pie saslimšanas riska faktoriem, piemēram, diabēts, tuberkuloze, reimatoīdais artrīts u.c. Tāpat smēķēšana tiek saistīta ar palēninātu ārstēšanas procesu un atlabšanas perioda pagarināšanos un slimību simptomu pasliktināšanos.

► Ar Slimību profilakses un kontroles centra materiāliem par smēķēšanas ietekmi vari iepazīties sadaļā [Informatīvi materiāli](#)

Saskaņā ar SSK-10 (Starptautiskā slimību klasifikācija) atkarība pastāv, ja raksturīgas trīs vai vairākas no sekojošām pazīmēm:

- Stipra vēlēšanas vai kompulsīva tieksme smēķēt;
- Grūtības kontrolēt smēķēšanas biežumu un intensitāti;
- Raksturīgs fizioloģisks abstinences stāvoklis un simptomi (slikta dūša, vemšana, garastāvokļa svārstības) tad, kad tiek pārtraukta smēķēšana vai tā tiek samazināta;
- Raksturīga tolerance pret uzņemto nikotīna daudzumu (uzsākot pirmoreiz smēķēšanu), tādējādi tiek pakāpeniski smēķēts biežāk un intensīvāk (vairāk cigarešu).
- Tiek turpināta smēķēšana, neskatoties uz skaidri redzamām vai/ un zināmām sekām, ko tā nodara.

Atkarības pamatā ir trīs fāzes:

- 1 Izmaiņas domāšanas procesā.
- 2 Izmaiņas cilvēka reakcijā uz dažādām dzīves grūtībām, problēmām, kā arī attiecībās ar citiem cilvēkiem.
- 3 Lietotāju fiziskais un garīgais stāvoklis kļūst nekontrolējams.

Atkarības veidošanās sākumposmā cilvēks izjūt vajadzību pēc sociāla un emocionāla atbalsta, tādēļ bieži izmanto smēķēšanu, lai to iegūtu. Cilvēks īslaicīgi jūtas labāk, kamēr smēķēšana kompensē emocionālās vajadzības. Nonākot nepatīkamā situācijā (emocionālā, sociālā vai fiziskā), smēķēt uzsākušais sniedzas pēc cigaretes, lai tiktu galā ar diskomfortu. Šis emociju pārvaldīšanas mehānisms ilgtermiņā vada atkarību. Cilvēkam sāk likties, ka smēķēšana ir nepieciešama, lai kontrolētu savas emocijas. Pati cigarešu smarža vien atgādina smēķētājam mierinājuma sajūtu un izraisa trauksmi, līdz vēlme pēc cigaretes netiek apmierināta un netiek uzsmēķēts.

Visbeidzot, smēķēšana kļūst fiziski nepieciešama, jo organisms kļūst atkarīgs no nikotīna. Laika gaitā rodas tolerance pret nikotīnu, kas rada nepieciešamību pēc arvien lielākas devas – organisms pierod pie uzņemtā nikotīna daudzuma, tādēļ lai gūtu labsajūtu ir nepieciešama arvien lielāka deva.

Smēķēšanas atmešana

Nikotīna atkarība ir hroniska slimība un tikai daļai no tabakas lietotājiem pēc pirmās atmešanas mēģinājumiem izdodas saglabāt pastāvīgu atturību. Vairākumam smēķētāju atmešanas mēģinājumi ir cikliski, piemēram, uzsākot jaunu kalendāro gadu, grūtniecības vai kādas saslimšanas ārstēšanas laikā. Tas nenozīmē, ka gala rezultāts būs nesekmīgs, bet gan, ka katram ejams savs ceļš un atrodama sava veiksmes formula smēķēšanas atmešanai. Vienam tā būs pakāpeniska izsmēķēto cigarešu skaita samazināšana, citam tūlītēja pārtraukšana. Smēķēšanas atmešanai nav brīnumlīdzekļu, kas ļautu visiem ātri un vienkārši pārtraukt šo paradumu, taču pastāv vairāki soļi, kas var palīdzēt sasniegt šo mērķi:

Apņēmība atmest



Dienā, kad Tu atmetīsi smēķēšanu, Tev vajadzēs mainīt ierasto domāšanas veidu un rīcību. Lielākajai daļai cilvēku neizdodas viegli mainīt savus paradumus, tapēc ir vērts jau laicīgi padomāt par situācijām, kad izjutīsi vēlmi smēķēt un par rīcību, kas aizstās šo vēlmi. Uzskaiti visus iemeslus, kādēļ vēlies atmest, pamet telpu (kaut tikai īslaicīgi) vai vidi, kas Tev pastiprina vēlmi uzsmēķēt. Galvenais - novērs uzmanību no vēlmes uzsmēķēt. Atmešanas procesā iesaisti citus cilvēkus, jo viņu atbalsts var palīdzēt nesmēķēt. Pat ja atmest neizdodas ar pirmo reizi, nezaudē motivāciju un nekavējoties mēģini atmest vēlreiz! Izvērtē, kādēļ neizdevās iepriekšējo reizi atmest smēķēšanu un kā turpmāk nepieļaut iepriekšējās neveiksmes atkārtosanos.

Paradumu maiņa un simptomu mazināšana



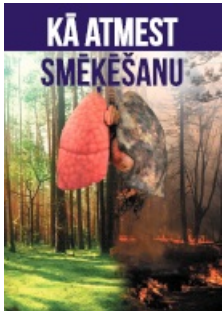
Lielākajai daļai cilvēku ir ļoti grūti mainīt savus ikdienas paradumus. Ja esi viens no tiem smēķētājiem, kas rīta gaitas aizsāk ar pirmās dienas cigaretes izsmēķēšanu, tad sāc ar izmaiņām ik rīta paradumos. Atvēli kaut 5 minūtes rīta vingrošanai, īsai dušai vai brokastu pagatavošanai. Galvenais, lai nesmēķēšana nav vienīgā izmaiņa Tavos paradumos.

Ikviens smēķētājs saskaras ar abstinences simptomiem, kas var būt sausa mute, izsalkuma sajūta, miega traucējumi, garastāvokļa maiņas un citi. Taču satraukumam nav pamata, jo visi simptomi vēlākais izzūd pāris dienu un nedēļu laikā. Tūlītēja ir smēķēšanas pārtraukšanas pozitīvā ietekme uz organismu:

- Pēc 20 minūtēm - pulss un asinsspiediens kļūst normāls,
- Pēc 8 stundām - skābekļa un tvana gāzes līmenis atgriežas normas robežās,
- Pēc 24 stundām - samazinās infarkta risks,
- Pēc 48 stundām - uzlabojas garšas un ožas sajūtas,
- Pēc 72 stundām - kļūst vieglāk elpot, jo atslābinās bronhu gludā muskulatūra un palielinās plaušu tilpums,
- Pēc 1-9 mēnešiem - samazinās tūska deguna blakusdobumos, klepus, nogurums un elpas trūkums,
- Pēc 5 gadiem- uz pusi samazinās risks saslimt ar plaušu vēzi (ja iepriekš dienā tika izsmēķēta paciņa cigarešu),
- Pēc 10 gadiem- risks nomirt ar plaušu vēzi ir tāds pats kā cilvēkam, kurš nekad nav smēķējis.

Cilvēki, kuri izvēlas atmest smēķēšanu, pēc pāris gadiem sasniedz tādu pašu veselības stāvokli, kāds ir nesmēķētājiem, īpaši, ja smēķēšanu izdodas atmest jau jaunībā. Lai gan dažas plaušu slimības var nebūt pilnībā izārstējamas, arī ilgus gadus smēķējošiem atmešana var sniegt lielu labumu veselībai.

Sīkāka informācija par to kā atmest smēķēšanu meklē brošūrā „Kā atmest smēķēšanu”!



**zvans uz Lattelecom tīkla numuru. Cena par zvanu saskaņā ar zvanītāja telefonoperatora tarifa plānu un izcenojumu.*

Attēli uz tabakas izstrādājumu iepakojumiem



Lai uzlabotu Latvijas iedzīvotāju veselību, būtiski samazinātu ne tikai tabakas lietošanu un tabakas dūmu kaitējošo ietekmi, bet arī ierobežotu elektronisko cigarešu, augu smēķējamo produktu lietošanas izplatību, 20.05.2016. stājās spēkā likums ["Tabakas izstrādājumu, augu smēķēšanas produktu, elektronisko smēķēšanas ierīču un to šķidrumu aprites likums"](#), kas nosaka smēķēšanas ierobežojumus tabakas izstrādājumiem, elektroniskajām cigaretēm un augu smēķēšanas produktiem.

Līdz ar likuma pieņemšanu, spēku zaudējis 1997. gadā pieņemtais likums "Par tabakas izstrādājumu realizācijas, reklāmas un lietošanas ierobežošanu", kas līdz šim noteica tabakas izstrādājumu lietošanas ierobežojumus.

Jaunajā likumā pārņemti iepriekš spēkā esošie smēķēšanas ierobežojumi, kas aizliedza smēķēšanu gan izglītības iestāžu telpās, gan publiskās telpās, sabiedriskās ēdināšanas vietās, parkos, skvēros, sabiedriskā transporta līdzekļos un pieturvietās, un citās vietās, kā arī paplašinot iedzīvotāju tiesības uz no tabakas dūmiem brīvu vidi nosakot smēķētājiem pienākumu pārtraukt smēķēšanu jebkuras personas klātbūtnē, ja šī persona pret to iebilst. Kopš 20.05.2016. aizliegts smēķēt arī grūtnieču klātbūtnē.

Lai būtiski ierobežotu smēķēšanas izplatību un informētu par smēķēšanas nodarīto kaitējumu no 2016. gada 20. maija pieņemti stingrāki noteikumi tabakas izstrādājumu, augu smēķēšanas produktu, elektronisko cigarešu un uzpildes flakonu noformējumam.

Paralēli jaunajam likumam, 20.05.2016. stājās spēkā Ministru kabineta noteikumi Nr.306. ["Noteikumi par prasībām uz iepakojumiem izvietojamiem brīdinājumiem par ietekmi uz veselību"](#), kas nosaka prasības kādā uz tabakas izstrādājumu, augu smēķēšanas produktu, elektronisko cigarešu un uzpildes flakonu iepakojumiem noformē un novieto brīdinājumus par ietekmi uz veselību.

Elektriskās cigaretes un tabakas karsēšanas ierīces

[Skatīt vairāk](#)

Pasīvā smēķēšana

[Skatīt vairāk](#)

Nikotīns un nikotīna saindēšanās simptomi

[Skatīt vairāk](#)

<https://www.spkc.gov.lv/lv/smekesana>