



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 atkārtošanos.

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 sāk ar izmaiņām ik rītā paradumos. Atvēli kaut 5 minūtes rīta vingrošanai, īsai dušai vai brokastu pagatavošanai. Galvenais, lai nesmēķēšana nav vienīgā izmaiņa Tavos paradumos.

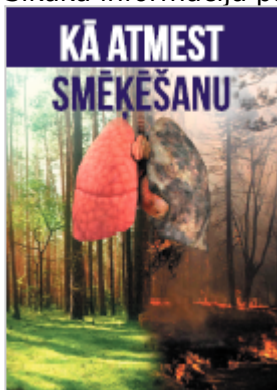
Ikviena smēķētājs saskaras ar abstinences simptomiem, kas var būt sausa mute, izsalkuma sajūta, miega traucējumi, garastāvokļa maiņas un citi. Taču satraukumam nav pamata, jo visi simptomi vēlākais izzūd pāris dienu un nedēļu laikā. Tūlītēja ir smēķēšanas pārtraukšanas pozitīvā ietekme uz organismu:

- 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 pacina 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.

Ja pašā spēkiem neizdodas atmest, palīdzību meklē pie sava ģimenes ārsta, kā arī ārsta-narkologa. Anonīmu palīdzību smēķēšanas atmešanai vari saņemt arī zvanot uz Konsultatīvo tālruni smēķēšanas atmešanas jautājumos tel: 67037333 (katru dienu, izņemot svētku dienās, no 08:00 līdz 19:00*).

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.

Eiropas Komisijas informatīvais dokuments par kombinēto brīdinājumu izvietošanu (Editing of combined health warnings on smoked tobacco packaging. Dokuments angļu valodā)

