

# KAŲ VERTA ŽINOTI ATSISVEIKINANT SU TABAKU?



**REKOMENDACIJOS IR PATARIMAI  
NORINTIEMS ATSIŠAKYTI RŪKymo**





# **Ką verta žinoti atsisveikinant su tabaku?**

Rekomendacijos ir patarimai  
norintiems atsisakyti rūkymo

Parengė Dovilė Mačiulytė



Vilnius 2022  
Respublikinis priklausomybės ligų centras

## TURINYS

<b>Ižanga</b>	<b>3</b>
<b>I dalis</b>	<b>4</b>
Priklausomybė nuo tabako – kas tai?	4
Kaip nikotinas veikia jūsų smegenis?	5
Kodėl nuolat norisi rūkyti?	5
Pasitikrinkite savo priklausomybės nuo nikotino lygį	6
<b>II dalis</b>	<b>10</b>
Tabako gaminiai ir jų poveikis sveikatai	10
Rūkomo tabako produktai	11
Bedūmiai tabako gaminiai	11
Su tabako vartojimu susijusi žala sveikatai	12
Širdies ir kraujagyslių ligos	12
Onkologinės ligos	12
Kvėpavimo sistemos ligos	13
Rūkytas nėštumo metu ir reprodukcinės sveikatos sutrikimai	13
Metimo rūkyti nauda	16
<b>III dalis</b>	<b>18</b>
Koks geriausias būdas mesti rūkyti?	18
Pagrindiniai metančiųjų rūkyti medikamentai	19
Kodėl geriau mesti rūkyti su specialisto pagalba?	20
Pasirengimas mesti rūkyti	20
10 mitų apie rūkymą ir metimą rūkyti	22
5 mitai ir faktai apie RŪKYMĄ	22
5 mitai ir faktai apie METIMĄ RŪKYTI	24
Metimo rūkyti planas	26
Patarimai, kaip elgtis, kai užėina stiprus potraukis rūkyti	27
Kai reikia nukreipti mintis	27
Kai jaučiate stresą	27
Kai esate rūkančių žmonių kompanijoje	28
Kai esate darbe	28
Kai esate namuose	28
Kai gyvenate su kitu rūkančiu asmeniu	28
Kai važiuojate automobiliu	28
DUK	29
1 priedas: kur kreiptis pagalbos norint mesti rūkyti	30
2 priedas: metimo rūkyti planas	31
Literatūros šaltiniai	32

## **Įžanga**

Sveikiname nusprendus mesti rūkyti – tai geriausia, ką galite padaryti dėl savo ir savo aplinkinių sveikatos. Šis leidinys skirtas visiems, norintiems sužinoti daugiau apie tai, kas yra priklausomybė nuo nikotino, kodėl taip sunku atsisveikinti su žalingu rūkymo įpročiu, kokia šiuo metu yra prieinama pagalba norintiems mesti rūkyti bei susipažinti su keliais praktiniais patarimais planuojant metimo rūkyti procesą. Šio leidinio tikslas nėra suteikti visą įmanomą informaciją, kurios jums gali prireikti stengiantis mesti rūkyti. Leidinyje glaustai apžvelgiamos pagrindinės temos, tačiau priklausomybė kiekvieną iš mūsų veikia skirtingai ir tik patys galime geriausiai įsivardyti, kas palaikys mūsų motyvaciją, kokius norėsime išbandyti medikamentus ir kaip sieksime elgesio ir mąstymo pokyčių.

Domėkitės, kreipkitės pagalbos į specialistus, skirkite laiko ir pastangų siekdami pasirengti mesti rūkyti. Didžiąjai daliai žmonių atsisakyti šio įpročio nėra lengva, tad kuo geriau pasiruošite, tuo didesnė tikimybė, kad jums pavyks. Strategijos, kurios neatnešė norimo rezultato, yra geros pamokos, tad nenusivilkite, jeigu jums ne viskas pavyko iš karto. Viskas, ko jums reikia, tai tik noro ryžtis mesti rūkyti, o visa kita galima išmokti pakeičiant. Linkime sėkmės ir kantrybės. Ir taip pat sveikiname su nauju etapu, kurį pradėsite atsisveikinę su rūkymu.

### ***Pastaba:***

*Šiuo metu sparčiai populiarėja nauji tabako gaminiai, tokie kaip elektroninės cigaretės ir kaitinamo tabako prietaisai. Kadangi šiuose produktuose, kaip ir rūkomo tabako gaminiuose, dažniausiai yra nikotino ir jie taip pat yra sukeliantys priklausomybę, dėl patogumo skaitytojui šie produktai leidinyje nėra specialiai išskiriami. Leidinyje vartojami terminai „tabakas“, „tabako vartojimas“, „rūkymas“ apima visų rūkomo ir bedūmio tabako, įskaitant elektroninių, tradicinių cigarečių ir kitų nikotino turinčių gaminių, vartojimą.*

# I DALIS

## Priklausomybė nuo tabako – kas tai?

Dauguma mūsų pirmą kartą pabandę rūkyti negalvojame, kad kada nors įprasime ir tapsime priklausomi nuo rūkymo. Iš pradžių nikotino poveikis gali pasirodyti net nemalonus – įkvepiami dūmai graužia gerklę, kelia kosulį, pradeda svaigti galva, gali pradėti pykinti, atsiranda itin nemalonus skonis burnoje. Tačiau netrukus norisi parūkyti vėl, o ilgainiui visi nemalonūs pojūčiai išnyksta ir fiziškai rūkyti darosi malonu. Kodėl taip yra? Todėl, kad tabako dūmuose esantis nikotinas aktyvuoja smegenyse esančius neurotransmitterius (dopaminą), susijusius su malonumo pojūčiu, dėl to sparčiai vystosi priklausomybė, kurios stiprumas priylgsta priklausomybei nuo kitų narkotinių medžiagų, pvz., heroino [1].



## Kaip nikotinas veikia jūsų smegenis?

Nesvarbu, kokius tabako produktus vartojame, užsirūkius per plaučius į organizmą patekęs nikotinas pasiekia smegenis per 7–10 sekundžių [2]. Smegenyse nikotinas prisijungia prie neuronų receptorių, skatina dopamino gamybą ir reguliuoja jo pernešimą į kitas smegenų sritis, kurios yra susijusios su priklausomybės atsiradimu [1]. Pradėjus rūkyti, t. y. besivystant priklausomybei, norint patirti tą patį malonumo poveikį, reikalingas vis didesnis nikotino kiekis, o atsiradus priklausomybei užtenka individualios dozės, kad būtų palaikoma atitinkama nikotino koncentracija. Todėl vieni per dieną surūko tik kelias cigaretes, o kitiems norisi rūkyti daug dažniau [2]. Vieniems fizinės priklausomybės susiformavimo laikas gali trukti keletą mėnesių, kitiems potraukis rūkyti gali atsirasti ir surūkius tik kelias cigaretes. Apie 80 proc. reguliariai rūkančiųjų yra fiziškai priklausomi nuo nikotino, tačiau tuo pat metu visi rūkantieji yra vienaip ar kitaip priklausomi ir psichologiškai [1].

## Kodėl nuolat norisi rūkyti?

Priklausomybę nuo nikotino sąlygoja ne tik fizinis nikotino poveikis, bet ir socialiniai bei psichologiniai veiksniai [1]. Pagrindinis fizinės priklausomybės požymis yra noras patirti nikotino poveikį ir išvengti galimų nemalonių abstinencijos reiškinių [2]. Pirmieji abstinencijos simptomai dažniausiai pasireiškia praėjus 4–12 val. po paskutinio parūkymo [1, 2]. Pagrindiniai simptomai: stiprus noras parūkyti, irzlumas, pyktis, agresyvumas, nervingumas, nuovargis, padidėjęs apetitas, sunkumas susikaupti, liūdesys, depresija, galvos skausmai ir nemiga. Simptomų intensyvumas yra individualus. Vieniems žmonėms jis pasireiškia labai stipriai, kitiems ne. Stipriausi nikotino abstinencijos simptomai jaučiami pirmas 24–72 val. Tačiau nemalonūs pojūčiai yra laikini ir dažniausiai praeina per 3–4 savaites [3]. Iš tiesų, parūkius patiriamas malonumas yra ankstyvųjų abstinencijos simptomų išnykimas, nes rūkant į organizmą patenka nikotinas ir vėl skatinamas dopamino ir kitų neuromediatorių išskyrimas.

Kaip ir su kitomis priklausomybės ligomis, išsivysčiusi priklausomybė yra ne tik fizinė, bet ir psichologinė. Jeigu surūkote vieną pakelį cigarečių per dieną, per metus tai sudaro 7 300 rūkymo epizodų. Per kiekvieną iš šių epizodų užsidegęs cigaretę, žmogus ją užuodžia, jaučia dūmus įkvėpdamas ir iškvėpdamas kvėpavimo takuose ir plaučiuose. Rūkymas tampa kasdieniu ritualu. Dažnai kartojamas rūkymo veiksmas ir jutiminiai dirgikliai siejasi su nikotino poveikiu, t. y. malonumo jausmu ir net jį sustiprina. Dėl šios stiprios sąsajos su malonumo jausmu pats rūkymo procesas, be fizinio aspekto, tampa reikšmingas rūkančio asmens gyvenime [3]. Nutraukus rūkymą dažnai ilgimasi paties rūkymo proceso, net jeigu metant rūkyti naudojama pakaitinė nikotino terapija ir nėra stiprių abstinencijos simptomų. Nors fizinis potraukis rūkyti dažniausiai praeina per mėnesį, psichologinis potraukis rūkyti gali užtrukti žymiai ilgiau. Tai yra visiškai normalu, todėl nenustebkite, jeigu praėjus šešiams ar daugiau mėnesių kažkokioje situacijoje, kuri jums asmeniškai primins rūkymą, pajusite stiprų norą parūkyti. Tai nereiškia, kad jūs dar nemetėte rūkyti, tai yra tiesiog priklausomybės, kaip ligos,

ypatumai. Toks lyg iš niekur kylantis noras parūkyti po ilgo laiko yra labai pavojingas ir dažniausiai būtent šiais momentais žmonės mano, kad nieko tokio surūkyti vieną cigaretę ar patraukti kelis dūmus. Tačiau būtent šie parūkymai palaipsniui grąžina prie kasdienio rūkymo. Metus rūkyti, net ir po kelerių metų kartais kylantis noras parūkyti tikrai nereiškia, kad galite leisti sau vieną cigaretę. Tokiais atvejais prisiminkite, kad turite priklausomybę nuo nikotino ir kad dabar taip pat svarbu neužsirūkyti kaip ir pirmomis metimo rūkyti savaitėmis.

---

## **Pasitikrinkite savo priklausomybės nuo nikotino lygį**

Jeigu kada nors bandėte atsisakyti rūkymo, turbūt teko patirti nikotino abstinencijos reiškinius. Stipresni abstinencijos simptomai kyla staiga nustojus vartoti nikotiną, taip pat esant stipriai fizinei priklausomybei. Nuogąstavimai dėl galimų nemalonių fizinių pojūčių nėra priežastis atidėti bandymą mesti rūkyti, tiesiog reikia tam tinkamai pasiruošti. Jeigu norite įvertinti savo priklausomybės nuo nikotino lygį, galite atlikti toliau esantį trumpą Fagerstromo testą. Pasirinkite jums labiausiai tinkantį atsakymo variantą ir susumuokite gautus balus. Atsakymus pagal balų sumą rasite toliau.

---



**1 lentelė. Priklausomybės lygio vertinimo Fagerstromo testas****1. Kada nubudęs ryte surūkote pirmąją cigaretę?**

- |                    |                          |         |
|--------------------|--------------------------|---------|
| Praėjus 5 min.     | <input type="checkbox"/> | 3 balai |
| Praėjus 6–30 min.  | <input type="checkbox"/> | 2 balai |
| Praėjus 31–60 min. | <input type="checkbox"/> | 1 balas |
| Praėjus 60 min.    | <input type="checkbox"/> | 0 balų  |

**2. Ar jums sunku susilaikyti nerūkius vietose, kur rūkyti draudžiama?**

- |      |                          |         |
|------|--------------------------|---------|
| Taip | <input type="checkbox"/> | 1 balas |
| Ne   | <input type="checkbox"/> | 0 balų  |

**3. Kurios cigaretės labiausiai nenorėtumėte atsisakyti?**

- |                   |                          |         |
|-------------------|--------------------------|---------|
| Pirmosios rytinės | <input type="checkbox"/> | 1 balas |
| Bet kurios kitos  | <input type="checkbox"/> | 0 balų  |

**4. Kiek cigarečių surūkote per dieną?**

- |               |                          |         |
|---------------|--------------------------|---------|
| 31 ir daugiau | <input type="checkbox"/> | 3 balai |
| 21–30         | <input type="checkbox"/> | 2 balai |
| 11–20         | <input type="checkbox"/> | 1 balas |
| 10 ir mažiau  | <input type="checkbox"/> | 0 balų  |

**5. Ar nubudęs pirmosiomis valandomis rūkote dažniau nei kitu dienos metu?**

- |      |                          |         |
|------|--------------------------|---------|
| Taip | <input type="checkbox"/> | 1 balas |
| Ne   | <input type="checkbox"/> | 0 balų  |

**6. Ar rūkote, kai sergate ir didesnę dalį dienos praleidžiate lovoje?**

- |      |                          |         |
|------|--------------------------|---------|
| Taip | <input type="checkbox"/> | 1 balas |
| Ne   | <input type="checkbox"/> | 0 balų  |

## Rezultatai:

### 0–3 balai – silpna priklausomybė nuo nikotino

Nors jūsų fizinė priklausomybė nuo nikotino yra santykinai silpna, mesdamas rūkyti vis tiek galbūt jausite nemalonius fizinius abstinencijos simptomus, todėl būkite tam pasiruošęs. Taip pat planuodamas mesti rūkyti daugiau dėmesio skirkite psichologiniams rūkymo aspektams: su kuo jums asocijuojasi rūkymas, kokiose situacijose labiausiai norite rūkyti, pavyzdžiui, švenčių metu ar kylant stresui. Kaip ketinate elgtis, kai kils noras parūkyti? Patarimų, kaip rūkymą pakeisti kita veikla, rasite šio leidinio III dalyje.

### 4–7 balai – vidutinio stiprumo priklausomybė

Jūsų fizinė priklausomybė nuo nikotino yra vidutinio stiprumo. Planuodamas mesti rūkyti, apsvarstykite tiek fizinius, tiek psichologinius priklausomybės aspektus. Kuriais momentais greičiausiai labiausiai norėsis parūkyti? Kaip tada planuojate elgtis? Ar sieksite išvengti šių momentų, o gal vartosite medikamentus ir mokysitės naujų elgesio įpročių? Patarimų, kaip rūkymą pakeisti kita veikla, rasite šio leidinio III dalyje.

### 8–10 balai – stipri priklausomybė nuo nikotino

Jūsų fizinė priklausomybė nuo nikotino yra gana stipri, tačiau tai nereiškia, kad jums bus sunkiau nei kitiems atsisakyti rūkymo. Skirkite laiko pasiruošti ir gerai suplanuoti metimo rūkyti procesą. Įsivardykite aiškią strategiją: ar ir kokius vartosite medikamentus, kaip sieksite pakeisti savo įpročius, kaip ketinate palaikyti vidinę motyvaciją ir pan. Daugiau patarimų, kaip mesti rūkyti, rasite šio leidinio III dalyje.

Patarimus, kaip mesti rūkyti esant skirtingo lygio priklausomybei nuo nikotino bei kokiais veiksmais pakeisti rūkymą rasite III šio leidinio dalyje.



# II DALIS

## Tabako gaminiai ir jų poveikis sveikatai

Iki šiol pagrindinis tabako vartojimo būdas yra rūkymas, kramtymas ir uostymas. Pastarąjį dešimtmetį smarkiai išsiplėtė tabako gaminių pasiūla. Skirtingus gaminius galima susiskirstyti į dvi pagrindines kategorijas: rūkomo tabako gaminiai ir bedūmio tabako gaminiai, iš kurių paskutiniu metu populiariausi yra nauji elektroniniai gaminiai (toliau – NEG).



## Rūkomo tabako produktai

Tradiciškai rūkyti skirti tabako lapai yra džiovinami, gali būti maišomi su skirtingais priedais ir chemikalais, pvz., drėgmės kontrolei, tuomet sukami į, pvz., cigarus arba smulkiai pjaustomi pypkei arba cigaretėms. Rūkymo proceso metu tabako gaminys yra uždegamas, susidaro dūmai, kurie yra įkvepiami į plaučius ir pasklinda po aplinką. Degimo proceso metu susidaro daugiau nei 8 000 cheminių medžiagų, iš kurių 40–70 žinomi kancerogenai, sukeliantys arba žymiai padidinantys riziką susirgti onkologinėmis, kraujagyslių ir širdies ar kitomis ligomis [9].

## Bedūmiai tabako gaminiai

Paskutiniu metu išpopuliarėjo nauji elektroniniai tabako ir nikotino vartojimo būdai, t. y. garinimas ir kaitinimas. Pagrindinis skirtumas tarp naujų elektroninių gaminių ir tradicinių cigarečių yra tai, kad elektriniuose produktuose nėra degimo proceso. Šiuo metu galima išskirti dvi populiariausias NEG produktų kategorijas: kaitinamo tabako produktai ir elektroninės cigaretės (garinimo produktai) [4]. Kaitinamo tabako produktuose tabakas yra kaitinamas kol išsiskiria aerosolis, kurį įkvėpus į organizmą patenka nikotinas. Elektroninės cigaretės arba garinimo produktai savo sudėtyje neturi tabako. Garinimo metu yra šildomas skystis, kurio sudėtyje yra nikotino, propilenglikolio, augalinio glicerino ir aromatizuotų cheminių medžiagų. Rinkoje yra elektroninių cigarečių skysčių, kuriuose nėra nikotino. Šildymo metu susidaro garai, kuriuos vartojas įkvepia. Tiek kaitinamo tabako, tiek elektroninių cigarečių veikimo principai yra šildymas arba kaitinimas, nėra degimo proceso, nesusidaro dūmai.

## Su tabako vartojimu susijusi žala sveikatai

Kiekvienais metais pasaulyje nuo tabako rūkymo sukeltų ligų miršta 5–7 milijonai žmonių, pusė šių mirčių yra priešlaikinės ir jų galima išvengti [2]. Europoje kasmet su tabako vartojimu yra siejama daugiau negu 700 tūkstančių mirčių, Lietuvoje apie 7 tūkstančius mirčių [5, 6]. **Vidutinė rūkančių žmonių gyvenimo trukmė yra 10 metų trumpesnė negu nerūkančių, o per savo gyvenimą rūkantys asmenys praranda apie 20 sveiko, t. y. be ligų ir neįgalumo, gyvenimo metų** [5]. Vis dar plačiai paplitusi klaidinga nuomonė, kad nikotinas yra pagrindinė su rūkymu susijusių ligų priežastis, tačiau su rūkymu susijusias ligas (1 paveikslukas) sukelia kitos tabako dūmuose esančios cheminės medžiagos. Pagrindinis nikotino poveikis yra psichoaktyvus, t. y. suteikiantis malonumo jausmą ir skatinantis priklausomybę [3].

### Širdies ir kraujagyslių ligos

Rūkymas siejamas su beveik visomis pagrindinėmis kraujotakos sistemos ligomis. Mirtingumas nuo širdies ir kraujagyslių ligų tarp rūkančių asmenų yra 1,6 karto didesnis negu tarp nerūkančiųjų [6, 11]. Rūkymas didina miokardo infarkto, staigios mirties, hiperlipidemijos, išeminės širdies ligos, ūminio reumato ir lėtinės reumatinės širdies ligos, cerebrivaskulinės (smegenų kraujagyslių) ligos ir kitų širdies ir arterijų ligų riziką [7]. Jaunesnių nei 50 metų rūkančių asmenų miokardo infarkto rizika yra 5 kartus didesnė nei nerūkančiųjų. O pasyvus rūkymas gali 25–30 proc. padidinti širdies ligų riziką ir 20–30 proc. padidinti plaučių ligų riziką.

Jaunesnių nei 50 metų rūkančių asmenų miokardo infarkto rizika yra 5 kartus didesnė nei nerūkančiųjų

### Onkologinės ligos

Su rūkymu yra siejama nuo 25 iki 30 proc. visų onkologinių ligų atvejų. Vėžio rizika priklauso nuo surūkytų cigarečių skaičiaus per dieną ir rūkymo stažo [1]. Rūkymas yra susijęs su daugiau nei 80 proc. visų plaučių vėžio diagnozių. Epidemiologinių tyrimų duomenimis, 87–91 proc. vyrų ir 57–86 proc. moterų plaučių vėžio atvejų sukelia rūkymas [5, 8]. Rizika susirgti plaučių vėžiu rūkantiesiems yra bent dešimt kartų didesnė nei nerūkantiems asmenims. Ši rizika sumažėja nuostojus rūkyti. Net ir su nuolat tobulėjančiomis diagnostikos ir gydymo tendencijomis tik 20 proc. asmenų su plaučiu vėžiu išgyvena ilgiau negu 5 metus po diagnozės [5]. Didelė dalis

Rizika susirgti plaučių vėžiu rūkantiesiems yra bent dešimt kartų didesnė nei nerūkantiems asmenims

(43–60 proc.) stemplės, gerklų ir burnos ertmės, gimdos kaklelio vėžiu siejama su tabako arba tabako ir alkoholio vartojimu. Šlapimo pūslės, kasos, inkstų, skrandžio, gimdos kaklelio, nosies vėžiai ir mieloleukozė taip pat yra susiję su rūkymu [1].

## Kvėpavimo sistemos ligos

Rūkymas yra pagrindinė lėtinės obstrukcinės plaučių ligos priežastis ir taip pat lemia 90 proc. plaučių emfizemos atvejų [1]. Rūkančiųjų mirtingumas nuo lėtinės obstrukcinės plaučių ligos yra 14 kartų didesnis nei nerūkančiųjų [1]. Rūkymas daro neigiamą įtaką imuninei sistemai, todėl didėja plaučių infekcijų rizika. Rūkant dažniau sergama plaučių uždegimu, kitomis ūmiomis kvėpavimo sistemos ligomis, taip pat didėja tikimybė susirgti gripu, peršalimo ligomis, tuberkuloze. Rūkymas gali sukelti astmos atsiradimą ar apsunkinti ligos eigą ir kontrolę [1, 9]. Dūmai aplinkoje pažeidžia rūkančių vaikų ir paauglių plaučius, lėtina augimą, sukelia ankstyvus plaučių funkcijos sutrikimus [1].

Rūkant dažniau sergama plaučių uždegimu, kitomis ūmiomis kvėpavimo sistemos ligomis, taip pat didėja tikimybė susirgti gripu, peršalimo ligomis, tuberkuloze

## Rūkymas nėštumo metu ir reprodukcinės sveikatos sutrikimai

Tabako vartojimas ir pasyvaus rūkymo poveikis nėštumo metu yra vieni svarbiausių galimų išvengti rizikos veiksnių, lemiančių nepageidaujamas nėštumo komplikacijas ir žalą vaisiaus, o vėliau ir vaiko, sveikatai [10]. Su rūkymu siejama daugybė nėštumo komplikacijų, tokių kaip spontaniškas nėštumo nutrūkimas, placentos anomalijos, atšoka, ektopinis nėštumas, preeklampsija ir kitos [10–14]. Tyrimais nustatyta, kad rūkančios moterys iki 2 kartų dažniau nei nerūkančios gimdo prieš laiką (iki 37-os nėštumo savaitės), 3 kartus dažniau nei nerūkančios gimdo mažo svorio naujagimius [1]. Taip pat nustatyta 1,5 karto didesnė perinatalinės (negyvo naujagimio) mirties rizika [15].

Rūkymas siejamas su anksčiau prasidėjusia menopauze, menstruacijos ciklą sutrikimais, su išaugusia gimdos kaklelio vėžio rizika [1, 16]. Rūkymas savaime yra išeminės širdies ligos bei insulto rizikos veiksnys, tačiau rūkančioms ir vartojančioms kontraceptines priemones moterims šių ligų rizika gali išaugti keletą kartų [17]. Nustatyta, kad rūkymas neigiamai veikia visą tiek vyrų, tiek moterų reprodukcinį procesą [18].

Su rūkymu siejama daugybė nėštumo komplikacijų, tokių kaip spontaniškas nėštumo nutrūkimas, placentos anomalijos, atšoka, ektopinis nėštumas, preeklampsija ir kitos.

Ką verta žinoti atsisveikinant su tabaku?

### **Nuotaikos reguliavimas**

Klaidingai gali atrodyti, kad parūkius pagerėja nuotaika, tačiau tyrimai rodo, kad malonumo jausmas atsiranda dėl išnykusių nikotino abstinencijos simptomų.

### **Nerimas ir nervingumas**

Ilgiau neparūkius asmuo darosi nervingas, nekantrus. Padidėja nerimo jausmas.

### **Nemalonus kvapas**

Tabako dūmai nusėda ant paviršių, įsigeria į odą, plaukus, drabužius, baldus.

### **Nesveiki dantys**

Geltonuoja dantys, išdžiūva burnos gleivinė, nepasišalina bakterijos. Didėja infekcijų ir kitų dantų ligų rizika.

### **Bronchitas**

Didesnė bronchito rizika. Taip pat didėja plaučių uždegimo, tuberkuliozės ir kitų plaučių ligų rizika.

### **Nuolatinis kosulys**

Nuolatinis kosulys, ypač rytais, gali būti vienas iš pirmųjų lėtinės obstrukcinės plaučių ligos požymių.

### **Širdies ligos**

Rūkančio rizika susirgti kardiovaskulinėmis ligomis yra 2 kartus didesnė. 25 % mirčių nuo širdies ligų yra susiję su rūkymu. Pasyvus rūkymas gali padidinti širdies ligų riziką 25–30 %.

### **Cholesterolio kiekis**

Dėl rūkymo mažėja gerojo cholesterolio (DTL) kiekis kraujyje, didėja blogojo cholesterolio kiekis.

### **Imuninė sistema**

Rūkymas slopina imuninę sistemą. Rūkantys asmenys dažniau serga viršutinių kvėpavimo takų infekcinėmis ligomis.

### **Nevaisingumas**

Rūkymas kenkia abiejų lyčių vaisingumui. Padariniai būna trumpalaikiai ir ilgalaikiai.

### **Erekcijos sutrikimai**

Dėl poveikio kraujotakai, rūkymas sukelia erekcijos susilpnėjimą. Rūkymas taip pat turi įtakos testosterono koncentracijai.

### **Diabeto komplikacijos**

Rūkantys asmenys turi didesnę riziką susirgti cukriniu diabetu. Rūkant didėja insulino rezistencija. Diabetu sergantys ir rūkantys asmenys turi didesnę ligos komplikacijų tikimybę (kepenų ligos, širdies ligų ir t.t.)

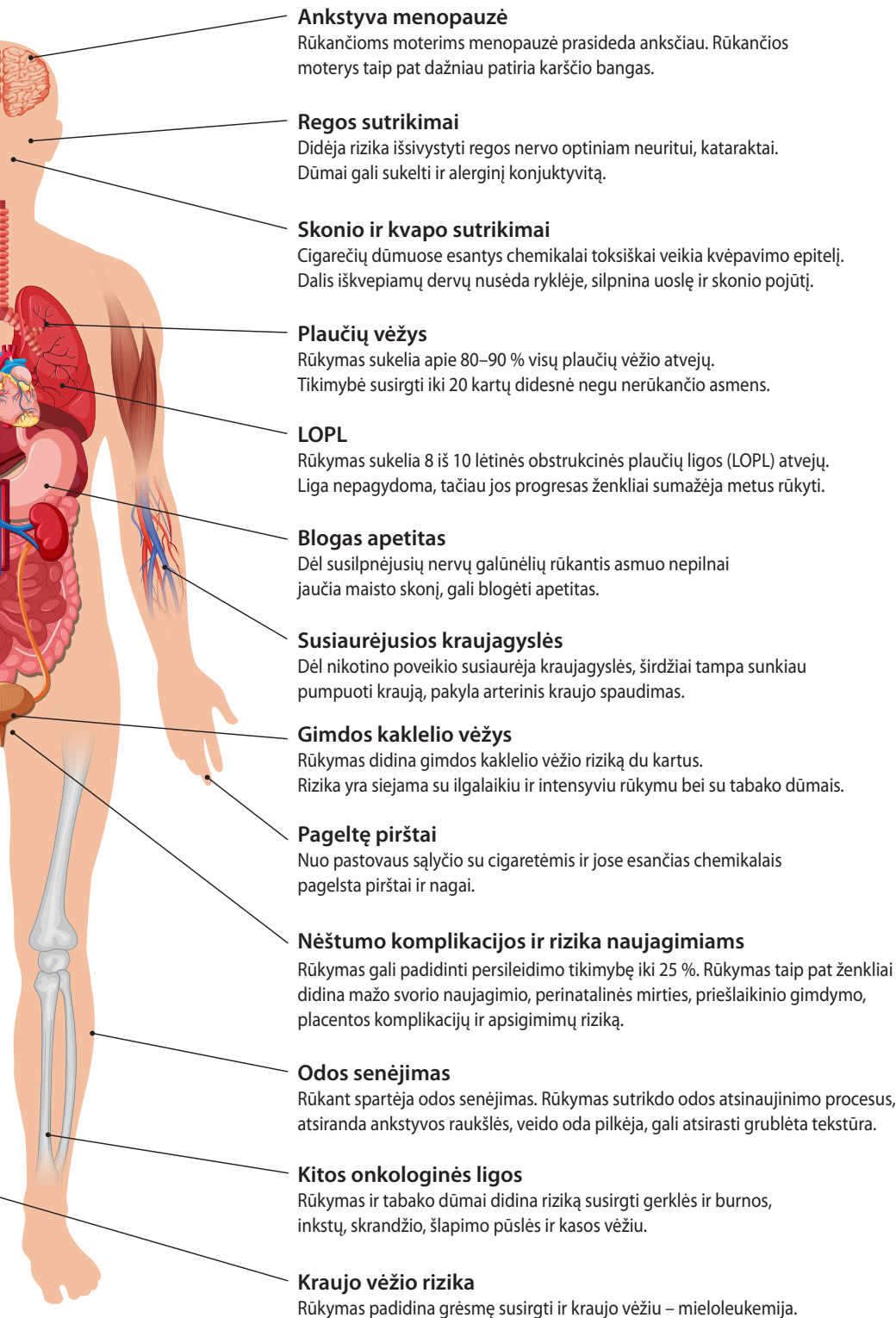
### **Kraujo krešėjimas**

Rūkymas skatina kraujo krešėjimą, greitina trombocitų (krešėjimo ląstelių) sulipimą.

## **1 pav. Rūkymo sukeltos ligos ir sveikatos sutrikimai [19]**

*Paveikslui naudota iliustracija iš interneto svetainės [www.freepik.com](http://www.freepik.com)*

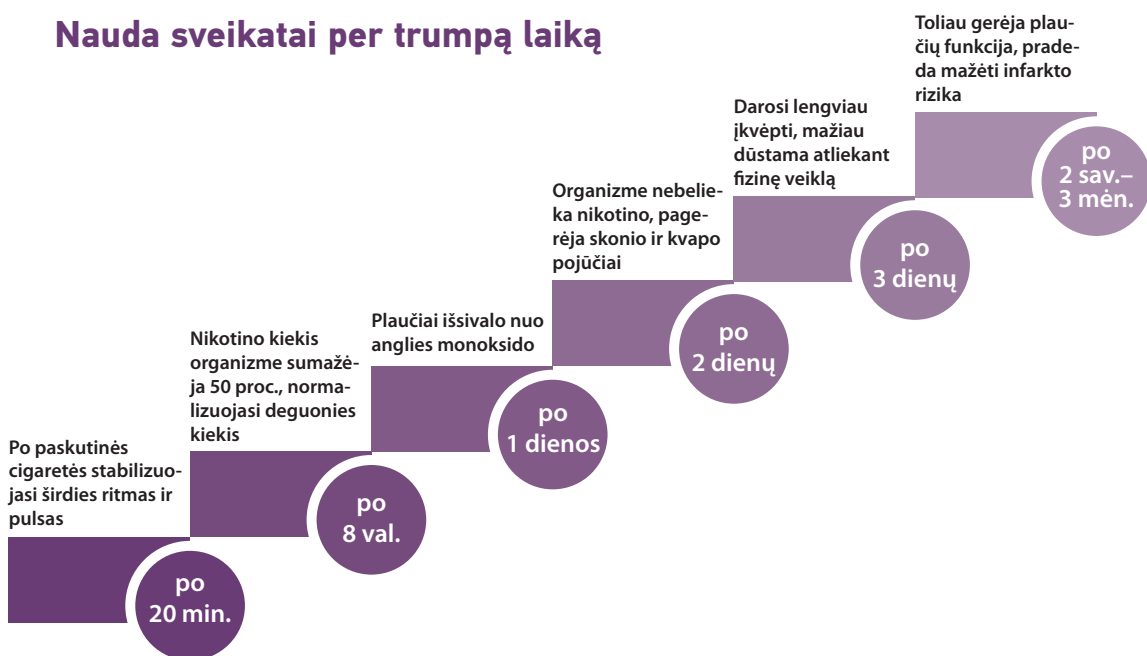




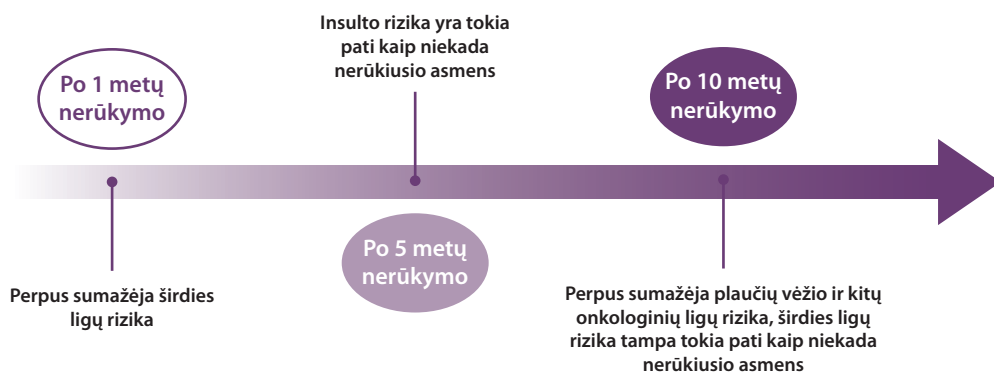
## Metimo rūkyti nauda

Visi žinome, kad rūkyti nesveika, deja, dauguma metančių rūkyti asmenų atkrenta dar prieš pradėję jausti teigiamą nerūkymo poveikį savo savijautai ir sveikatai. Be to, jeigu skundžiatės konkrečiu sveikatos sutrikimu, pvz., kosuliu, galite net nesusimąstyti apie visą, t. y. didesnę metimo rūkyti poveikį savo sveikatai. Taigi, kaip gerėja asmens sveikatos būklė metus rūkyti?

### Nauda sveikatai per trumpą laiką



### Tolesnė nauda sveikatai



## Netiesioginė įtaka

Pagerėja psichinė sveikata



Susiformuoja naujas identitetas,  
naujas požiūris į gyvenimą



Atsiranda didesnis pasitikėjimas  
savimi, savo jėgomis ir sprendimais



Turint daugiau energijos darosi len-  
gviau keisti kitus gyvenimo aspek-  
tus, įsitraukti į daugiau veiklų



Be naudos sveikatai, metimas rūkyti suteikia ir kitų psichosocialinių privalumų. Pavyzdžiui, kai kurie rūkantys asmenys jaučiasi kalti dėl pasyvaus rūkymo savo vaikų akivaizdoje ar net prieš savo augintinius, kurie yra labiau linkę susirgti onkologinėmis ligomis nei nerūkančiųjų augintiniai [20]. Metus rūkyti dingsta kaltės jausmas, be to, nereikia ieškoti laiko ir vietos, kur galima parūkyti ir jaudintis dėl sklindančio blogo kvapo parūkius. Metus rūkyti galima sutaupyti papildomų lėšų (žr. 2 lentelę).

### 2 lentelė. Rūkymui skiriamos išlaidos

Laikas po rūkymo metimo	Surūkomų pakelių skaičius per dieną			
	1/2 (10 cigarečių)	1 (20 cigarečių)	1,5 (30 cigarečių)	2 (40 cigarečių)
1 diena	€ 2,00	€ 4,00	€ 6,00	€ 8,00
1 savaitė	€ 14,00	€ 28,00	€ 42,00	€ 56,00
1 mėnuo	€ 63,00	€ 126,00	€ 189,00	€ 252,00
1 metai	€ 756,00	€ 1 512,00	€ 2 268,00	€ 3 024,00
5 metai	€ 3 780,00	€ 7 560,00	€ 11 340,00	€ 15 120,00
10 metų	€ 7 560,00	€ 15 120,00	€ 22 680,00	€ 30 240,00
20 metų	€ 15 120,00	€ 30 240,00	€ 45 360,00	€ 60 480,00
30 metų	€ 22 680,00	€ 45 360,00	€ 68 040,00	€ 90 720,00

\* Paskaičiuotos išlaidos priklausomai nuo surūkytų pakelių skaičiaus per dieną. Skaičiuoklėje naudota vidutinė cigarečių pakelio kaina – 4 Eur. Kainos vidurkis nustatytas remiantis 2021 m. parduotuvėse parduodamų cigarečių kainomis.

# III DALIS

## Koks geriausias būdas mesti rūkyti?

Deja, vieno geriausio ir visiems tinkančio būdo mesti rūkyti nėra. Visi esame skirtingi: vieni rūko kasdien ir neįsivaizduoja savęs kaip nerūkančio, kiti rūko tik kartais, bet niekaip negali atsikratyti šio žalingo įpročio. Todėl vieniems reikalingos metimo rūkyti strategijos, kurios orientuotos ne tik į atkryčio vengimą, bet ir į naujo identiteto formavimą, kitiems reikia daugiau įrankių, kaip įveikti norą rūkyti, kai jaučiami nikotino abstinencijos simptomai. Šiuo metu galima išskirti dvi pagrindines pagalbos metantiems rūkyti strategijas: medikamentinį (farmakologinį) gydymą ir elgesio keitimo, t. y. psichologinę pagalbą, kuri dažniausiai yra teikiama sveikatos priežiūros specialisto. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad medikamentinis gydymas (pakaitinė nikotino terapija, vareniklinas ir kiti vaistai) yra saugus ir efektyvus būdas padėti metantiems rūkyti [5]. O medikamentinio gydymo ir psichologinės pagalbos kombinacija šiuo metu yra pripažįstama kaip efektyviausias būdas mesti rūkyti [21].



03 01



## Pagrindiniai metančiųjų rūkyti medikamentai

### Pakaitinė nikotino terapija

Pakaitiniai nikotino produktai, tokie kaip transderminis pleistras, kramtomoji guma, pastilės, burnos gleivinės purškalo ir kt., savo sudėtyje turi nedidelį nikotino kiekį. Vartojant šiuos produktus, nikotinas pamažu patenka į organizmą, tokiu būdu mažinant fizinį potraukį rūkyti. Kadangi nikotinas į organizmą patenka be dūmų (t. y. be kitų sveikatai pavojingų cheminių medžiagų) pakaitinės terapijos vartojimas yra saugus. Kiek, kaip ir kokius produktus naudoti priklausys nuo jūsų priklausomybės nuo nikotino lygio ir rūkymo įpročių, todėl geriausiai pasirinkti padėtų jūsų gydytojas, vaistininkas ar kitas sveikatos priežiūros specialistas. Pakaitinės nikotino terapijos produktai parduodami be recepto. Jeigu vartodami vieną produktą, pvz., transderminį nikotininio pleistrą, matote, kad kartais kyla stiprus potraukis parūkyti, galite papildomai vartoti ir antrą trumpo veikimo priemonę, pvz., kramtomąją gumą arba purškalą. Svarbu gerai išsiaiškinti, kaip teisingai vartoti produktus, pvz., kiek laiko kramtyti gumą, kada pasikeisti pleistrą ir pan. Pakaitinė nikotino terapija gali būti naudojama taip ilgai, kaip reikia.

Pakaitinės nikotino terapijos produktai parduodami be recepto.

### Kiti medikamentai

Kiti medikamentai, naudojami norint mesti rūkyti, gali būti įvairūs preparatai, kurie mažina potraukį rūkyti bei nikotino abstinencijos simptomus. Šiuos medikamentus gali sudaryti skirtingos veikliosios medžiagos: vareniklinas, bupropionas arba citizinas. Tyrimai rodo, kad didžiausiu klinikiu efektyvumu metant rūkyti pasižymi vareniklinas tiek lyginant jį su placebo grupe, tiek su bupropionu, tiek su gydymu pakaitiniais nikotino produktais [22]. Vareniklinas – medikamentas, kuris blokuoja nikotino poveikį smegenims, t. y. parūkius neatsiranda malonumo jausmas. Vareniklinas pradedamas vartoti prieš metant rūkyti, dažniausiai 1–2 savaites. Tokiu būdu palaipsniui mažinamas potraukis rūkyti ir slopinami nikotino abstinencijos požymiai. Visi vaistiniai preparatai yra receptiniai, todėl gali būti skiriami tik jūsų šeimos gydytojo ar kito sveikatos priežiūros specialisto.

Vareniklinas – medikamentas, kuris blokuoja nikotino poveikį smegenims, t. y. parūkius neatsiranda malonumo jausmas

## Kodėl geriau mesti rūkyti su specialisto pagalba?

Tyrimai rodo, kad procentas sėkmingai metusių rūkyti su specialistų pagalba yra net kelis kartus didesnis negu bandžusių atsisakyti rūkymo savarankiškai

Tyrimai rodo, kad procentas sėkmingai metusių rūkyti su specialistų pagalba yra net kelis kartus didesnis negu bandžusių atsisakyti rūkymo savarankiškai [23]. Sveikatos priežiūros specialistas jums galės parinkti tinkamiausią medikamentinį gydymą, jeigu reikia pakeisti arba pratęsti gydymo trukmę, koreguoti dozę. Kartu su specialistu taikomi kognityvinės elgesio terapijos principai gali padėti identifikuoti ir pakeisti mintis, įsitikinimus ir veiksmus, kurie veda prie rūkymo arba metus rūkyti priveda prie atkryčio. Specialistų užduotis teikiant pagalbą metantiems rūkyti yra ne tik suteikti informaciją apie rūkymo keliamą žalą ir patarti, kaip išvengti rūkymą skatinančių situacijų, bet ir išmokyti asmenis mąstymo ir elgesio keitimo įgūdžių, kuriais jie galėtų vadovautis savo kasdienybėje [3]. Efektyviausia, kai per konsultacijas kartu su specialistu suplanuosite metimo rūkyti strategijas derindami kartu su farmakologiniu gydymu (vareniklinu, nikotino pakaitine terapija ir kt.). Kur kreiptis dėl specialistų pagalbos, rasite 1-ame priede.

## Pasirengimas mesti rūkyti

Nesvarbu, ar nuspręsite mesti rūkyti vienas, ar su specialisto pagalba, kuo geriau pasirengsite, tuo didesnė tikimybė atsisakyti rūkymo visam laikui, todėl būtina skirkite laiko metimo rūkyti strategijai sudaryti. Keli patarimai planuojant metimo procesą:

### 1. Skirkite laiko savo motyvacijai stiprinti.

Apsispręskite, kad tikrai norite mesti rūkyti. Sudarykite sąrašą pozityvių priežasčių, kodėl norite mesti rūkyti. Pagalvokite apie priežastis, susijusias su sveikatos pagerėjimu, apie tai, kam skirsite sutaupytas lėšas (žr. 2 lentelę), kokį pavyzdį rodysite savo artimiesiems, vaikams, kaip puikiai jausitės, kai jums pavyks nerūkyti ir pan. Kartokite šias priežastis sau kiekvieną dieną prieš mesdami rūkyti.

### 2. Sudarykite su rūkymu susijusios patiriamos žalos sąrašą.

Skirkite laiko pasidomėti išsamiau, kaip rūkymas kenkia jūsų ir aplinkinių sveikatai. Dažnai ne iki galo įvertiname, koks žalingas yra rūkymas. Paskaičiuokite, kiek išleidžiate pinigų (žr. 2 lentelę). Nors neigiamos priežastys nėra ilginiui motyvuojančios, jos gali būti stiprus pradinis motyvas pasiryžti mesti rūkyti [24]. Kai stengiatės mesti rūkyti, sutelkite į pozityvius nerūkymo aspektus, pvz., „su kiekviena diena tampa vis sveikesnis“.

### 3. Nustatykite metimo rūkyti datą.

Rekomenduojama nenukelti metimo datos ilgiau negu 2 savaites [2]. Tokio laikotarpio jums užteks pasirengti rūkymo nutraukimui, sustiprinti motyvaciją, pradėti vartoti medikamentus, bet ir neprarasti ryžto imtis veiksmų.

### 4. Nustatykite, kokios yra metimo rūkyti kliūtys.

Kada, jūsų manymu, bus sunkiausia nerūkyti? Kokie nuogaštavimai dėl metimo rūkyti? Susiplanuokite barjerų įveikimo strategiją, pasidomėkite, ar visi jūsų nuogaštavimai yra pagrįsti, galbūt tai tik su metimu rūkyti susiję mitai (žr. kitą skiltį). Pagalvokite apie tai, kokios pagalbos priemonės jums prieinamos, pvz.: specialistų konsultacijos, medikamentinis gydymas, artimųjų palaikymas. Susidarykite sąrašą veiklų ir hobijų, kurie jums padės negalvoti apie rūkymą.

### 5. Sutvarkykite aplinką, kurioje dažniausiai rūkydavote.

Išmeskite žiebtuvėlius, pelenines, gerai išvėdinkite patalpą, automobilį, galite pakeisti baldų išdėstymą, kad aplinka kuo mažiau primintų vietą, kurioje rūkydavote.

### 6. Nusiteikite, kad greičiausiai patirsite nikotino abstinencijos simptomų.

Tai visiškai normalu ir reiškia, kad jūsų organizmas pratinasi būti be nikotino. Susiplanuokite, ką darysite, kai apims stiprus potraukis rūkyti, pvz., naudosite medikamentus, užsiimsite nauja veikla. Nepradėkite metimo rūkyti neapsvarstę savo galimybių – būkite pasirengę, kad užėjus stipriam norui žinotumėte, kaip elgtis.

### 7. Nenuvertinkite psichologinių priklausomybės nuo nikotino aspektų.

Kadangi pats rūkymo procesas yra jūsų kasdienybės dalis, planuojant metimą rūkyti reiktų nusimatyti, kuo būtų galima pakeisti ritualinius rūkymo aspektus. Nors kai kurie veiksmai, pvz., užkandžiavimas morkų ar sūrio lazdelėmis iš dalies imituoja rūkymo veiksmą (ranka – burna), joks veiksmas visiškai neturės tų pačių jutiminių dirgiklių ir 100 proc. neatstos rūkymo ritualo. Kadangi nikotino vartojimas be rūkymo proceso yra tik viena priklausomybės pusė, turėkite omenyje, kad joks medikamentinis gydymas nepakeis rūkymo. Todėl yra labai svarbu ugdyti savo gebėjimus atpažinti atkrytį skatinančias situacijas ir būti joms pasirėngus.

### 8. Pagalvokite, kokią įtaką jums daro aplinka.

Nors rūkymo procesas tarp rūkančių asmenų yra labai panašus, aplinka, kurioje rūkoma, yra individuali ir gali kisti per laiką. Dažniausiai rūkantys asmenys turi vietas ir laiką, kada jie rūko, ir vietas bei laiką, kada nerūko arba rūko retai. Pavyzdžiui, vieni asmenys rūko namuose, kiti ne. Tipinė rūkymo aplinka yra vakarėlis, leidžiant laisvalaikį su draugais, vartojant alkoholį, esant konfliktinei situacijai, vairuojant mašiną, geriant kavą ir pan. O tipinė nerūkymo aplinka yra teatras, bažnyčia, paskaitų ir susitikimų metas, kai miegama, kai sergama ir pan. Vien buvimas rūkymo aplinkoje veikia kaip užuomina ir žadina norą parūkyti arba rūkyti dažniau. Net praėjus kelioms savaitėms,

keliems mėnesiams, o kartais ir metams po rūkymo nutraukimo, atsidūrus tokioje aplinkoje, gali vėl kilti potraukis parūkyti. Stiprus potraukis parūkyti didina atkryčio riziką. Todėl labai svarbu įsivardyti, kas jums yra rūkymo aplinka, kurioje greičiausiai patirsite didesnę negu įprastai potraukį rūkyti ir taip pat, kas yra jūsų nerūkymo aplinka. Nerūkymo aplinkoje noras rūkyti dažniausiai yra mažesnis ir pasirinkimas dažniau būti tokioje aplinkoje gali būti gera strategija pirmomis metimo rūkyti dienomis ar savaitėmis.

## 10 mitų apie rūkymą ir metimą rūkyti

Dažnai žmonės nesiryžta mesti rūkyti, nes turi įvairių klaidingų įsitikimų, susijusių tiek su pačiu rūkymu, tiek su metimo rūkyti procesu. Kartais mes nežinome, kad mūsų turima informacija yra neteisinga, todėl visada verta patikrinti, ar tai, ką laikome faktu, yra iš tiesų mokslu grįsta informacija. Toliau aprašomi keli su rūkymu ir metimu rūkyti susiję mitai ir faktai.

### 5 mitai ir faktai apie RŪKYMĄ



#### MITAS

**Rūkymas mažina stresą bei padeda pasijusti ramiam ir atsipalaidavusiam.**



#### FAKTAS

Iš tikrųjų rūkymas neatpalaiduoja, bet paprasčiausiai slopina ankstyvuosius nikotino abstinencijos simptomus, iš kurių pagrindiniai yra nervingumas ir irzlumas. Esant priklausomybei nuo nikotino susidaro užburtas ratas: rūkant atsiranda daugiau nervingumo, o jam nuslopinti reikalingas rūkymas. Nustoję rūkyti pajusite, kad tapote ramesni ir laimingesni. Tyrimais įrodyta, kad niekad nebandę rūkyti ar šį žalingą įprotį metusieji jaučiasi mažiau prislėgti, ramesni bei patiria mažiau streso [3].



#### MITAS

**Žinau daug žmonių, kurie rūkė visą gyvenimą ir niekada nesusirgo rūkymo sukeliomis ligomis.**



#### FAKTAS

Deja, greičiausiai jūs atkreipėte dėmesį tik į išskirtinius atvejus. Dauguma žmonių susirgę neviešina savo ligos statuso, neskelbia ir galimų ligos priežasčių. Rūkymas yra pagrindinė galimo išvengti sergamumo ir mirtingumo priežastis visame pasaulyje. Kiekvienais metais pasaulyje nuo tabako rūkymo sukeltų ligų miršta 5–7 milijonai [2], o Lietuvoje – 7 tūkstančiai žmonių [6].



**MITAS**

**Aš rūkau tik cigarus / pypkę / kaljaną, todėl tai nepavojinga mano sveikatai.**

**FAKTAS**

Tabako dūmų įkvėpimas bet kokia forma yra žalingas. Degimo proceso metu susidaro daugiau nei 8 000 cheminių medžiagų, iš kurių 40–70 žinomi kancerogenai, sukeliantys arba žymiai padidinantys riziką susirgti plaučių vėžiu, kraujagyslių, širdies ir kitomis ligomis [25]. Cigarai, pypkės ir kaljanas yra tokios pačios žalingos rūkymo priemonės, nes žmogus įkvepia dūmų.

**MITAS**

**Cigaretės, kuriose yra mažiau nikotino ir dervų, mažiau kenkia mano sveikatai.**

**FAKTAS**

Nėra tokio dalyko kaip sveikesnės tabako cigaretės. Rūkydami cigaretes su mažiau nikotino, asmenys vis tiek stengiasi išgauti jiems reikalingą nikotino kiekį, todėl dūmus trauks giliau, daugiau kartų arba rūkys dažniau. Prisiminkime, kad pagrindinę žalą sveikatai sukelia cheminės medžiagos, kurių yra tabako dūmuose, t. y. nikotino poveikis organizmui yra labiausiai siejamas su priklausomybės atsiradimu, o ne su padidėjusia sergamumu ir mirtingumu rizika.

**MITAS**

**Aš rūkau taip ilgai, jog nėra prasmės mesti.**

**FAKTAS**

Nesvarbu, kiek ilgai rūkote, mesti visada verta. Penkis dešimtmečius trukęs tyrimas parodė, kad asmenų, kurie atsisako rūkymo iki 40-ties, gyvenimo trukmė beveik nesiskiria nuo tų, kurie niekada nerūkė [26]. Iš tiesų, sergamumas ir mirtingumas nuo rūkymo didėja su rūkymo „stažu“, bet net ir tų, kurie metė rūkyti būdami 50-ties ir 60-ties metų, gyvenimo trukmė yra ilgesnė negu tų, kurie toliau rūkė [26].

## 5 mitai ir faktai apie METIMĄ RŪKYTI

### MITAS

**Pakaitinės nikotino terapijos produktai (pvz., pleistras) yra žalingi, nes juos vartojant į organizmą patenka nikotino.**

### FAKTAS

Nikotinas sukelia priklausomybę ir yra viena iš pagrindinių priežasčių, kodėl sunku atsisakyti rūkymo, tačiau ši cheminė medžiaga nėra pagrindinė su rūkymu susijusių ligų priežastis. Dėl lėtos absorbcijos nikotinas, patenkantis į organizmą per pakaitinius produktus, nesukelia stiprios priklausomybės, tad metus rūkyti yra lengva atsisakyti ir pakaitinių produktų. Vartoti nikotino pakaitinės terapijos produktus yra saugu [3].

### MITAS

**Metus rūkyti priaugsiu svorio, o tai irgi yra pavojinga sveikatai.**

### FAKTAS

Taip, deja, dauguma metančių rūkyti asmenų iš tiesų per šešis mėnesius vidutiniškai priauga apie 3–4 kg [3]. Tačiau rūkymo keliamo žala yra nepalyginti didesnė negu keli priaugti kilogramai metant rūkyti. Taip pat ne visi asmenys priauga svorio, o dalis netgi tampa aktyvesni ir numeta kelis kilogramus. Atsisakius rūkymo atsiras daugiau energijos ir motyvacijos užsiimti įvairia aktyvia veikla, tad nesijaudinkite dėl galimų kelių kilogramų, kuriuos vėliau galėsite numesti. Kai kils noras užkandžiauti, stenkitės rinktis sveikesnius produktus, vartokite daug skysčių.

### MITAS

**Naudodamas pakaitinę nikotino terapiją ar kitus medikamentus rūkyti nebeonorėsiu.**

### FAKTAS

Pakaitinė nikotino terapija ir kiti medikamentai, pvz., vareniklinas, sumažina nikotino poreikį bei abstinencijos simptomus, bet visiškai jų nenuslopina. Taip pat priklausomybė yra ne tik fizinė, bet ir psichologinė. Nutraukus rūkymą dažnai ilgimasi rūkymo proceso ir to, su kuo asocijavosi rūkymas (pvz., su laisvės pojūčiu), todėl svarbu turėti realistinius lūkesčius ir išsamiai pasiruošti visiems galimiems iššūkiams.

**MITAS**

**Aš jau bandžiau mesti ir man nepavyko. Manau, kad visada norėsiu rūkyti.**

**FAKTAS**

Tai, kad anksčiau nepavyko atsisakyti rūkymo, nereiškia, kad ir šis kartas bus nesėkmingas. Priklausomybė yra lėtinė liga, todėl rūkymo nutraukimas gali būti ilgalaikis procesas, greičiausiai reikalaujantis kelių bandymų. Tačiau tyrimai rodo, kad dažniau sėkmingai rūkymo atsisako tie, kurie jau bandė mesti rūkyti nesėkmingai kelis kartus, negu tie, kurie siekia nutraukti rūkymą pirmą kartą [27]. Ilgainiui naujas elgesys (t. y. nerūkymas) taps įprastas, o noras rūkyti pasimirš ir išnyks.

**MITAS**

**Metimas rūkyti sukelia labai daug streso, todėl geriau to nedaryti nėštumo metu. Be to, taikyti nikotino pakaitinę terapiją nėštumo metu taip pat pavojinga kaip ir rūkyti.**

**FAKTAS**

Rūkymas yra kur kas labiau pavojingas motinos ir kūdikio sveikatai nei stresas, patiriamas metant rūkyti. Tabako vartojimas ir pasyvaus rūkymo poveikis nėštumo metu yra vienas svarbiausių galimų išvengti rizikos veiksnių, lemiančių nepageidaujamas nėštumo komplikacijas ir žalą vaisiaus, o vėliau ir vaiko, sveikatai [10]. Pasitarus su gydytoju, nikotino pakaitinė terapija gali būti saugiai skiriama besilaukiančioms moterims, siekiančioms mesti rūkyti.

## Metimo rūkyti planas

Apsvarsčius metimo rūkyti strategiją rekomenduojama susidaryti trumpą ir konkretų veiksmų planą. Metimo rūkyti planą jums gali padėti sudaryti specialistas arba galite tai padaryti savarankiškai (žr. 2 priedą).

Pagrindiniai metimo rūkyti plano punktai:



**1. Metimo rūkyti data.** Nustatykite konkrečią dieną per dvi savaites, nuo kurios jūs neberūkysite nei dūmo. Metimas rūkyti nėra rūkymo mažinimas, todėl būkite pasirengę atsisakyti visų nikotino vartojimo produktų.



**2. Pagalbinės priemonės.** Informuokite savo šeimą, draugus ir bendradarbius, kad ketinate mesti rūkyti. Pakalbėkite su gydytoju ar kitu sveikatos priežiūros specialistu apie tai, kokį medikamentinį gydymą galėtumėte taikyti. Apsvarstykite dalyvavimą grupinėse, individualiose konsultacijose arba konsultacijas telefonu, elektroniniu paštu.



**3. Pasirenkite iššūkiams.** Numatykite, su kokiais fiziniais ir psichologiniais iššūkiais susidursite, ir suplanuokite, kaip juos įveiksite. Labai svarbu numatyti konkrečius veiksmus, kuriuos darysite, kai kils stiprus noras parūkyti. Dauguma žmonių atkrenta pirmomis savaitėmis, nes būna nepasirengę arba yra sau iššikėlę nerealistinius lūkesčius, pvz., kad mesti rūkyti bus lengva. Jeigu būtų lengva, rūkančių žmonių nebūtų. Patarimus, kaip elgtis, kai užaina stiprus noras rūkyti, rasite toliau esančioje skiltyje.



**4. Paruoškite savo aplinką.** Išmeskite cigaretes, pelenines, kitus tabako, nikotino vartojimo produktus. Išvalykite ir išvėdinkite namus, automobilį.



**5. Gydymo planas.** Jeigu nuspręsite vartoti medikamentus, kartu su gydytoju ar kitu sveikatos priežiūros specialistu sudarykite aiškų gydymo planą: kada pradėsite vartoti medikamentus, kokiomis dozėmis, kokia bus naudojimo trukmė, kada peržiūrėsite, ar skirti medikamentai jums tinka ir pan.

## Patarimai, kaip elgtis, kai užaina stiprus potraukis rūkyti

Toliau pateikiami keli praktiniai patarimai, kaip elgtis, kai skirtingose situacijose jaučiate stiprų potraukį rūkyti. Nė vienas patarimas nėra efektyvesnis už kitus, viskas priklauso nuo asmeninės jūsų situacijos, motyvacijos ir emocinės būklės. Tik bandydami skirtingus būdus rasite, kas veikia jums.

### Kai reikia nukreipti mintis

- Užsiimkite fizine veikla, mankštinkitės, eikite pasivaikščioti, susitvarkykite namus.
- Jeigu naudojate, visur su savimi turėkite pakaitinės nikotino terapijos produktų: kramtomosios gumos, burnos gleivinės purškalo ir t. t. Kylant norui parūkyti vartokite pasirinktus produktus.
- Pakeiskite savo rutiną: kasdienę veiklą atlikite kita tvarka, kitu dienos metu, su kitais (nerūkančiais) žmonėmis, kitose vietose.
- Venkite situacijų ir aplinkos, kuriose dažniausiai rūkydavote. Taip pat venkite nuobodučio, turėkite su savimi knygą, telefoną, kuriuo galite naršyti internete, kryžiažodį ir pan.
- Nuraminkite kūną, giliai kvėpuokite, pasistenkite atsipalaiduoti.
- Priminkite sau, kad su kiekviena minute artėjate prie savo tikslo. Prisiminkite, kodėl norite būti nerūkantis. Įsivaizduokite, kaip puikiai jausitės, kai noras rūkyti praeis.
- Itin stiprus potraukis rūkyti dažniausiai netrunka ilgiau negu 1–2 minutes. Galite pastebėti, kaip per šį laiką potraukis lyg banga užaina ir praeina. Tarpai tarp itin stiprių potraukių su laiku ilgės, kol noras rūkyti visiškai išnyks.

### Kai jaučiate stresą

- Prisiminkite, kad rūkymas nesumažina streso, o tik nuslopina nikotino abstinencijos simptomus. Nerūkantys asmenys su stresu ir nerimu susidoroja geriau negu rūkantys. Nerimas metant rūkyti yra laikinas.
- Planuodami mesti rūkyti numatykite, kada gali susidaryti stresinės situacijos, pvz., darbe ar artimoje aplinkoje. Suplanuokite, kaip įveiksite stresą be rūkymo. Nusimatykite konkrečius veiksmus, pvz., konflikto metu išeisite pasivaikščioti ir nusiraminti.
- Prisiminkite, kad kiekviena iškilusi problema ar situacija gali būti sprendžiama ir nerūkant. Dauguma žmonių taip ir daro.
- Jeigu kyla stresas, nekaltinkite savęs ir nenusivilkite. Mesdami rūkyti jūs žengiate patį svarbiausią ir reikšmingiausią žingsnį dėl savo ir aplinkinių sveikatos.
- Metant rūkyti yra puiki proga išmokti ir išbandyti naujus streso valdymo būdus, pvz., meditaciją, atsipalaidavimo pratimus, sveikesnę mitybą, tinkamus miego įpročius ir pan.

## Kai esate rūkančių žmonių kompanijoje

- Jeigu esate vakarėlyje, susiraskite nerūkantį ar metusį rūkyti asmenį, kuris galės jus palaikyti silpnumo akimirka.
- Ribokite alkoholio kiekį, vartokite gėrimus, kurie neturi asociacijos su rūkymu.
- Jeigu esate restorane ar bare, venkite rūkymo zonų. Planuodami mesti rūkyti pagalvokite, kaip elgsitės, kai / jeigu visi draugai išeis parūkyti. Galite pabūti vienas, panaršyti internete, paskambinti artimam žmogui ir pan.
- Jeigu Jūs esate lauke ir užuodžiate cigarečių dūmus, persėskite arba paprašykite rūkančio, kad rūkytų taip, kad dūmai neitų į jūsų pusę.

## Kai gyvenate su kitu rūkančiu asmeniu

- Kartu su rūkančiu asmeniu aptarkite, kur namuose bus rūkymo ir nerūkymo vietos. Paprašykite, kad rūkantis asmuo palaikytų jūsų sprendimą ir užėjus stipriam norui rūkyti padėtų prisiminti, kodėl nusprendėte atsisakyti šio įpročio. Susitarkite, kad jis / ji rūkytų ne šalia jūsų.
- Paprašykite, kad rūkantis asmuo laikytų savo cigaretes, peleninę ir žiebtuvėlį jums nematomoje vietoje, o parūkęs nusiplautų rankas, kad mažiau užsiuostų dūmai.
- Aptarkite galimybę mesti rūkyti kartu. Gali būti, kad tapsite įkvėpimo šaltiniu kitiems, kas nori mesti rūkyti.

## Kai esate darbe

- Informuokite bendradarbius, kad ketinate mesti rūkyti ir kodėl jums tai svarbu.
- Darykite pertraukas skirtingu laiku. Įprastą pertraukų vietą pakeiskite kita vieta, stenkitės būti su nerūkančiais kolegomis.
- Pasistenkite pakeisti savo darbų eigą, persitvarkykite darbo vietą, jeigu išeina, pakeiskite sėdėjimo vietą.
- Turėkite sąrašą priežasčių ar motyvacinių žinučių, kodėl metate rūkyti. Priminkite sau, kad su kiekviena minute artėjate prie savo tikslo.

## Kai važiuojate automobiliu

- Išvalykite ir išvėdinkite automobilį. Jei gu automobilyje jaučiamas įsisenėjęs dūmų kvapas, apsvarstykite galimybę nuvežti automobilį į cheminę valyklą. Išimkite arba išmeskite peleninę.
- Venkite spūsčių, pasirinkite skirtingus maršrutus savo kelionėms.
- Kad protas būtų užimtas, vairuodami klausykitės elektroninės knygos arba radijo laidos.

## Kai esate namuose

- Susiplanuokite daugiau veiklos namuose, pvz.: susitvarkyti garažą, rūšį, išsivalyti spinteles, peržiūrėti mažai naudojamus daiktus ar mažai nešiojamus rūbus. Jeigu yra galimybė, sugalvokite veiklos sode, darže.
- Stenkitės nenuobodžiauti. Kai norisi pailsėti, skaitykite įtraukiančią knygą, pasižiūrėkite filmą, spręskite galvosūkius, eikite pagulėti vonioje ir pan.
- Susiplanuokite pasimatymus su nerūkančiais draugais ir artimaisiais.
- Leiskite daugiau laiko aplinkoje, kurioje dažniausiai nerūkoma, pvz., teatre, parodose. Pasvarstykite apie vakarinius kursus.
- Eikite pasivaikščioti, sportuokite ar medituokite.

## DUK

### *Vien pagalvojus apie metimą rūkyti darosi baisu.*

Normalu, kad metimas rūkyti jums kelia baimę, ypač jeigu jau teko patirti, kokie nemalonūs yra abstinencijos simptomai ar koks stiprus yra psichologinis prisirišimas prie cigaretės ir rūkymo. Nesijaudinkite, šie jausmai ir nerimas praeis pirmomis metimo rūkyti dienomis.

### *Kitiems mesti rūkyti pavyko, bet man ne.*

Nors daug kas esame girdėję arba net pažįstame asmenis, kuriems mesti rūkyti pavyko iš pirmo karto arba kurie teigia, kad jiems buvo lengva, tačiau šie atvejai - tik išimtis, todėl nenusiminkite ir nenusivilkite savimi, jeigu mesti rūkyti jums dar nepavyko. Su kiekvienu bandymu jūs išmokstate kažką naujo ir galėsite tai panaudoti per kitą bandymą.

### *Noriu mesti, bet gal nesu pasirėngęs (-usi).*

Metimo rūkyti procesą ir vėliau atkryčio prevenciją neigiamai veikia tiek išoriniai, tiek vidiniai veiksniai. Vieni asmenys patiria žymiai stipresnius nikotino abstinencijos simptomus, tad jų potraukis parūkyti norint sumažinti patiriamą fizinį diskomfortą bus žymiai didesnis negu tų asmenų, kurių fiziniai simptomai yra švelnesni. Tyrimai rodo, kad beveik pusė norinčių mesti rūkyti moterų nesiryžta pradėti metimo proceso dėl baimės priaugti svorio [3]. Plaučių vėžiu ar širdies ligomis sergantys asmenys dažniausiai turi nutraukti rūkymą labai staigiai ir neturi laiko pasiruošti metimui taip kaip kiti. Sergant nepagydomomis ligomis motyvacija mesti rūkyti gali būti labai maža, nes gali atrodyti, kad žala jau padaryta, tad mesti rūkyti nebėra prasmės. Visi šie ir kiti aspektai yra individualūs ir yra labai svarbūs siekiant visiškai atsisakyti tabako vartojimo, todėl skirkite pakankamai laiko suvokti, kokie vidiniai ir išoriniai veiksniai veikia jus. Nelaukite, kol jausitės visiškai pasirėngęs, nes toks jausmas gali niekada neateiti. Skyrę pakankamai laiko išsamiai apgalvoti savo metimo rūkyti strategiją jūs būsite pasiruošę bandymui.

### *Nežinau, ar užteks jėgų mesti rūkyti.*

Nors už visišką rūkymo nutraukimą esate atsakingas tik jūs, tačiau jums yra prieinama pagalba: nemalonius fizinius pojūčius gali sumažinti medikamentai, o sveikatos specialistai gali išmokyti pozityvių elgesio keitimo principų ir teikti palaikymą per visą metimo rūkyti laikotarpį. Aktyviai dalyvaukite planuodami savo metimo rūkyti procesą. Buvę bandymai yra puiki proga pasimokyti, kas jums veikia ir kas ne, ir būti geriau pasirėngusiam. Prisiminkite, kad viskas, ko jums reikia, tai tik noro ryžtis mesti rūkyti, o visa kita galima išmokti pakeliui.

## 1 priedas: kur kreiptis pagalbos norint mesti rūkyti

### Individualias ir grupines konsultacijas vykdo:

1. **Jūsų šeimos gydytojas.** Šeimos gydytojas gali jums patarti įvairiais metimo rūkyti klausimais, skirti medikamentinį gydymą arba nukreipti pas kitą metimo rūkyti specialistą.
2. **Respublikinio priklausomybės ligų centro filialai Vilniuje, Kaune, Klaipėdoje, Panevėžyje ir Šiauliuose.** Respublikiniame priklausomybės ligų centre galite gauti individualias specialistų konsultacijas, gydytojai gali skirti medikamentinį gydymą ir teikti pagalbą viso metimo rūkyti proceso metu. Respublikinio priklausomybės ligų centro svetainės adresas internete <https://www.rplc.lt>.
3. **Kai kurių savivaldybių visuomenės sveikatos biurai organizuoja pagalbos metantiems rūkyti grupes.** Vykdomi grupiniai užsiėmimai, paremti kognityvinės elgesio terapijos pratimais ir dėmesingumo lavinimui skirta sąmoningumo praktika, kurių metu individualiai aptariamas rūkymo nutraukimo planas. Daugiau informacijos ieškokite savo miesto visuomenės sveikatos biuro internetinėse svetainėse arba kreipkitės į biurą tiesiogiai.
4. **Vaistinių darbuotojai gali patarti ir padėti** renkantis pakaitinės nikotino terapijos produktus, tokius kaip transderminiai nikotino pleistrai, kramtomosios gumos, burnos gleivinės purškalai ir pan.

### Informacijos šaltiniai internete:

1. **Interneto svetainė nerukysiu.lt** (adresas internete <https://nerukysiu.lt>). Šiame puslapyje rasite informacijos apie rūkymo žalą ir metimo rūkyti naudą, patarimus, kaip įveikti norą rūkyti, galėsite atlikti priklausomybės lygio vertinimo testą, rasti pagalbą metant rūkyti teikiančių įstaigų kontaktus, pasinaudoti kita mokomąja medžiaga bei užduoti klausimą specialistui.
2. **Internetinė svetainė metantiems rūkyti smokefree.gov** (adresas internete <https://smokefree.gov>). Šiame puslapyje rasite daug informacijos ir patarimų metantiems rūkyti pagal demografines grupes, pvz., jaunimui, moterims, vyresniems negu 60 metų ir pan., galėsite susidaryti metimo rūkyti planą, rasti motyvacinės informacijos sunkiomis akimirkomis. Informacija tik anglų kalba.
3. **Pasaulio sveikatos organizacijos internetinės svetainės skiltis apie tabaką**, adresas internete [https://www.who.int/health-topics/tobacco#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/tobacco#tab=tab_1). Informacija tik anglų kalba.



## 2 priedas: metimo rūkyti planas

### MANO METIMO RŪKYTI PLANAS

Metimo rūkyti data: \_\_\_\_\_



**Pagrindinės priežastys, kodėl metu rūkyti:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Pagrindinės situacijos, kai bus sunku nerūkyti, ir kaip jas spręsiu:**

1 situacija: \_\_\_\_\_

1 sprendimas: \_\_\_\_\_

2 situacija: \_\_\_\_\_

2 sprendimas: \_\_\_\_\_

3 situacija: \_\_\_\_\_

3 sprendimas: \_\_\_\_\_

**Kokia pagalba naudosiuosi**

**MEDIKAMENTINIS GYDYMAS.**  
Kada ir kokius medikamentus vartosiu: \_\_\_\_\_

**GRUPINĖS KONSULTACIJOS**  
Kada ir kur lankysiu grupinius užsiėmimus: \_\_\_\_\_

**INDIVIDUALIOS KONSULTACIJOS**  
Kur ir kokiu grafiku lankysiu konsultacijas: \_\_\_\_\_

**Mano motyvuojanti žinutė**

---

---

---

---

## Literatūros šaltiniai

1. A. Veryga, J. K., J. Petkevičienė, N. Žemaitienė, Tabako kontrolė ir pagalba metantiems rūkyti. 2008, Kaunas: Kauno medicinos universitetas.
2. European Network for Smoking and Tobacco Prevention, Guidelines for treating tobacco dependence. 2020.
3. Perkins, K. A., Conklin, C. A., & Levine, M. D., Cognitive-Behavioral Therapy for Smoking Cessation: A Practical Guidebook to the Most Effective Treatments. 2008: Routledge.
4. Heated tobacco products, cigarettes, and e-cigarettes: What's the difference? 2019 [2021-09-02]; Prieiga per internetą: <https://www.pmiscience.com/whats-new/difference-between-heated-tobacco-platform-1-iqos-cigarettes-vaping>.
5. Giuliotti, F., et al., Pharmacological Approach to Smoking Cessation: An Updated Review for Daily Clinical Practice. High blood pressure & cardiovascular prevention : the official journal of the Italian Society of Hypertension, 2020. 27(5): p. 349-362.
6. Lietuvos statistikos departamentas. Lietuvos gyventojų sveikata (rūkymas). 2020 [2021-09-02]; Prieiga per internetą: <https://osp.stat.gov.lt/lietuvis-gyventoju-sveikata-2020/rukymas>.
7. Liutkutė Gumarov, V., Rūkymo socialinės ir ekonominės žalos vertinimas Lietuvoje. [Smoking-attributable Social and Economic Harm Assessment in Lithuania]. Daktaro disertacija, Lietuvos sveikatos mokslų universitetas. Medicinos akademija. 2019.
8. World Health Organization, World Cancer Report 2008. 2008 [2021-09-02]; Prieiga per internetą: <https://publications.iarc.fr/Non-Series-Publications/World-Cancer-Reports/World-Cancer-Report-2008>.
9. US Department of Health and Human Services, The health consequences of involuntary exposure to tobacco smoke: A report of the Surgeon General.
10. Šarvaitė, R. and V. Andrejevaitė, Intervencijos, galinčios padėti nutraukti rūkymą nėštumo metu. Literatūros apžvalga. Journal of Medical Sciences, 2018: p. 1–8.
11. Kharkova, O., et al., Maternal smoking during pregnancy and placental abruption risk in Northwest Russia; a MCBR study: Olga Kharkova. European Journal of Public Health, 2016. 26.
12. Horne, A. W., et al., The association between smoking and ectopic pregnancy: why nicotine is BAD for your fallopian tube. PloS one, 2014. 9(2): p. e89400-e89400.
13. Hyland, A., et al., Associations of lifetime active and passive smoking with spontaneous abortion, stillbirth and tubal ectopic pregnancy: A cross-sectional analysis of historical data from the Women's Health Initiative. Tobacco control, 2014. 24.
14. Huuskonen, P., et al., The human placental proteome is affected by maternal smoking. Reproductive Toxicology, 2016. 63.
15. Kleinman, J. C., et al., The effects of maternal smoking on fetal and infant mortality. Am J Epidemiol, 1988. 127(2): p. 274–282.
16. Fonseca-Moutinho, J. A., Smoking and cervical cancer. ISRN obstetrics and gynecology, 2011. 2011: p. 847684-847684.
17. Lima, A. C. S., et al., Influence of hormonal contraceptives and the occurrence of stroke: integrative review. Rev Bras Enferm, 2017. 70(3): p. 647–655.
18. Marom-Haham, L. and A. Shulman, Cigarette smoking and hormones. Curr Opin Obstet Gynecol, 2016. 28(4): p. 230–235.
19. Pietrangelo, A. The Effects of Smoking on the Body. 2019 [2021-09-02]; Prieiga per internetą: <https://www.healthline.com/health/smoking/effects-on-body>.
20. Bertone, E. R., L. A. Snyder, and A. S. Moore, Environmental tobacco smoke and risk of malignant lymphoma in pet cats. Am J Epidemiol, 2002. 156(3): p. 268–273.
21. Bauld, L., et al., English Stop-Smoking Services: One-Year Outcomes. International journal of environmental research and public health, 2016. 13(12): p. 1175.
22. Narkotikų, t.i.a.k.d. Nerukysiu.lt Pagalba metantiems rūkyti. [2021-10-30]; prieiga per internetą: <https://nerukysiu.lt/kaip-mesti-ruktyi/kokia-pagalba-galiu-gauti/>.
23. Hughes, J. R., J. Keely, and S. Naud, Shape of the relapse curve and long-term abstinence among untreated smokers. Addiction, 2004. 99(1): p. 29–38.
24. Perkins, K., et al., Cognitive-Behavioral Therapy to reduce weight concerns improves smoking cessation outcome in weight-concerned women. Journal of consulting and clinical psychology, 2001. 69: p. 604–613.
25. Centers for Disease, C. P., P. National Center for Chronic Disease, and P. Health, Publications and Reports of the Surgeon General, in How Tobacco Smoke Causes Disease: The Biology and Behavioral Basis for Smoking-Attributable Disease: A Report of the Surgeon General. 2010, Centers for Disease Control and Prevention (US): Atlanta (GA).
26. Doll, R., et al., Mortality in relation to smoking: 50 years' observations on male British doctors. Bmj, 2004. 328(7455): p. 1519.
27. Hymowitz, N., et al., Predictors of smoking cessation in a cohort of adult smokers followed for five years. Tob Control, 1997. 6 Suppl 2(Suppl 2): p. 57–62.





Kuriame  
Lietuvos ateitį  
2014–2020 metų  
Europos Sąjungos  
fondų investicijų  
veiksmų programa

Finansuojama iš Europos socialinio fondo  
[www.esinvesticijos.lt](http://www.esinvesticijos.lt)

