



## Smēķēšana

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 atstāt 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 auga 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 ūdenspipē. 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 (kārtidža) šķidrums. Nikotīns lietotāja organismā rada patīkama satraukuma sajūtu, ko izraisa ķīmiskas vielas, kuras stimulē centrālo nervu sistēmu. Patīkamajai sajūtai izzūdot, iestājas depresijas stāvoklis 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 ķimikāliju ražošanai. 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.
- Kadmijs - bateriju sastāvā esoša viela, kas bojā aknas, nieres, smadzenes un cilvēka organismā saglabājās gadiem ilgi.
- Amonjaks - veicina nikotīna uzsūkšanos.
- Svins - bojā smadzenes, nervus, nieres 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. Ilgtermiņa 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 radītajām 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,
- dzeltenī 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.

Ilgstoša tabakas produktu lietošana var izraisīt smagas un hroniskas saslimšanas. Tabakas lietošanas un nikotīna uzņemšanas process lielā mērā nosaka veselībai radīto kaitējumu. Cigaretēs, cigāri, ūdenšpīpes un citi smēķējami tabakas produkti var izraisīt dažādas plaušu, elpceļu saslimšanas un vēzi. Šņaucamās un košļājamās tabakas lietošana izraisa mutes dobumu 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](#)

---

### Nikotīna atkarības process

---

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:

Izmaiņas domāšanas procesā.

Izmaiņas cilvēka reakcijā uz dažādām dzīves grūtībām, problēmām, kā arī attiecībās ar citiem cilvēkiem.

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 sniedz 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 smēķētajam 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.

---