

NTAKD

NARKOTIKŲ, TABAKO IR ALKOHOLIO
KONTROLĖS DEPARTAMENTAS

AR EGZISTUOJA SAUGUS

TABAKO

VARTOJIMO BŪDAS?

Informacija jaunimui apie nerūkoma tabaką



Tabakas gali būti vartojamas įvairiais būdais: rūkomas, uostomas, kramtomas arba čiulpiamas. Visuomenė nemažai žino apie rūkymo pasekmes, bet vis dar trūksta informacijos apie kitokių tabako vartojimo būdų keliamą žalą. Šio leidinio tikslas yra suteikti daugiau informacijos apie oraliniam vartojimui skirtą bei uostomąjį tabaką (toliau - nerūkomą tabaką).

Nerūkomas tabakas – tai uostyti, čiulpti ar kramtyti skirtas tabako gaminy. Nors viešojoje erdvėje kartais teigiama, kad tabako kramtymas ar uostymas nekenkia sveikatai ar kelia tik menkus negalavimus ir yra puiki alternatyva tabako rūkymui, norime priminti, kad visi tabako gaminiai yra pavojingi sveikatai. Nerūkomo tabako vartojimas gali sukelti įvairių formų vėžį, širdies ir kraujagyslių sistemos sutrikimus, aibę kitų ligų ir priklausomybę nuo nikotino.

Lietuvoje parduoti nerūkomą tabaką yra draudžiama. Už tokių nerūkomo tabako gaminių pardavimą juridiniams asmenims skiriama bauda gali siekti nuo penkių tūkstančių iki dešimties tūkstančių litų¹. Iš esmės turėtų būti suprantama, kad tokios rūšies tabako gaminių apyvarta yra draudžiama.



¹ Lietuvos Respublikos tabako kontrolės įstatymas (Žin., 1996, Nr. 11-281; 2003, Nr. 117-5317). http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc_l?p_id=430390

Nerūkomo tabako vartojimo keliami pavojai skiriasi priklausomai nuo vartojimo būdo ir tabako gaminio sudėties: nikotino kiekio, kancerogenų ir kitų toksinių medžiagų². Žinoma, kad tabako kramtymas didina dantų ėduonies ir **danteny** uždegimo (gingivito) tikimybę (žr. 1 pav.). Kramtant tabaką net 4 kartus labiau genda dantų šaknų paviršius³. Ilgesnį laiką vartojant nerūkomą tabaką suprastėja ir **skonio receptorių** jautrumas, o tai neigiamai atsiliepia mitybai: pradedama vartoti daugiau druskos ir cukraus⁴.

Tyrimai rodo, kad net 60-78 proc. nerūkomo tabako vartotojų kamuoja **burnos gleivinės** pažeidimai^{5,6}. Šie pažeidimai paprastai būna tose burnos vietose, kuriose yra didžiausias sąlytis su nerūkomo tabako gaminiu. Kuo ilgesnį laiką ir dažniau nerūkomo tabako gaminiai vartojami ir ilgiau laikomi burnoje, tuo daugiau atsiranda burnos pažeidimų⁷. Nerūkomo tabako

² National Institutes of Health State-of-the-Science conference statement: tobacco use: prevention, cessation, and control. *Annals of Internal Medicine* 2006; 145(11):839–844. <http://annals.org/article.aspx?articleid=730839>

³ Tomar S. L. Chewing Tobacco Use and Dental Caries Among U.S. Men. *Journal of the American Dental Association*, 1999; 130: 160.

⁴ Smokeless tobacco. ENVIS-NIOH newsletter, 2009, 4(2), p. 1-8. http://www.envisnioh.org/Smokeless_tobacco.pdf

⁵ The Smokeless Tobacco Outreach and Prevention Guide: A Comprehensive Directory of Smokeless Tobacco Prevention and Cessation Resources. Applied Behavioral Science Press, 1997.

⁶ Hatsukami D., Severson H. Oral Spit Tobacco: Addiction, Prevention and Treatment. *Nicotine & Tobacco Research*, 1999; 1:21-44.

⁷ A Review of Human Carcinogens: Personal Habits and Indoor Combustions. IARC monographs on the evaluation of carcinogenic risks to humans. Volume 100E, 2012, p. 265-318. <http://monographs.iarc.fr/ENG/Monographs/vol100E/mono100E-8.pdf>

vartojimas gali sukelti ikivėžinį susirgimą – **leukoplakiją**^{5,6,8}. Tai burnos gleivinės lėtinis uždegimas, pasireiškiantis balkšvomis dėmėmis ir pažeidimais ant liežuvio ir vidinės skruostų pusės. Per pirmuosius trejus nerūkomo tabako vartojimo metus leukoplakija, galinčia sukelti burnos vėžį, suserga daugiau nei pusė vartotojų^{5,6}.



1 pav. Nerūkomo tabako vartojimo pasekmės

⁸ Smokeless Tobacco and Some Tobacco-Specific N-Nitrosamines. IARC Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans, 2007; Volume 89. <http://monographs.iarc.fr/ENG/Monographs/vol89/mono89.pdf>

Nerūkomo tabako gaminiuose aptinkama ne mažiau kaip 28 kancerogeninės medžiagos^{8,9}, galinčios sukelti įvairius vėžinius susirgimus: burnos^{5,6,8}, stemplės^{5,6,7,8}, ryklės^{5,6}, gerklų^{5,6}, skrandžio^{5,6,7} ir kasos vėžį^{5,6,7,8}. Vartojantiems nerūkomą tabaką gresia žymiai didesnė rizika susirgti **burnos** vėžiu jau per pirmuosius penkerius vartojimo metus^{5,6}. Vis dar nėra aišku, ar nerūkomo tabako vartojimas yra susijęs su **plaučių** vėžiu, nes tyrimų rezultatai skiriasi. Aišku tik tiek, kad praeityje rūkusiems tabaką, bet atsisakiusiems ir vėliau perėjusiems prie nerūkomo tabako vartojimo, gresia didesnė plaučių vėžio rizika nei tiems, kurie niekada nerūkė ar rūkė ir visiškai atsisakė tabako vartojimo¹⁰.



⁹ Smokeless Tobacco or Health: An International Perspective. National Cancer Institute; 1992. Smoking and Tobacco Control Monograph 2. http://cancercontrol.cancer.gov/brp/tcrb/monographs/2/m2_complete.pdf

¹⁰ Henley S.J., Connell C.J., Richter P et al. Tobacco-related disease mortality among men who switched from cigarettes to spit tobacco. Tob Control, 2007; 16: 22–28. <http://tobaccocontrol.bmj.com/content/16/1/22.full>

Pasitaiko atvejų, kai siekiant lengviau atsisakyti rūkymo pradedami vartoti nerūkomi tabako gaminiai, bet tyrimai rodo, kad tai nėra veiksminga priemonė. JAV nacionalinis psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ir sveikatos tyrimas atskleidė, kad 88 proc. kasdien tabako gaminius rūkusių žmonių, kurie pradėjo vartoti nerūkomą tabaką siekdami atsisakyti rūkymo, net ir po pusės metų kasdien teberūkė¹¹. Nerūkomo tabako gaminių vartojimas ne tik nepadedą atsisakyti rūkymo, bet, atvirkščiai, gali net paskatina pradėti rūkyti cigaretetes. Tyrimai rodo, kad daugiau nei 40 proc. praeityje vartojusiųjų uostomąjį tabaką, bet vėliau jo atsisakusių, toliau rūko cigaretetes arba pradeda rūkyti³.

Yra daug veiksmingesnių būdų atsisakyti rūkymo. Europos Komisijos inicijuota kampanija „**Exrūkaliai nenugalimi**“ teikia nemokamą pagalbą atsisakant rūkymo. Tam skirta internetinė konsultavimo sveikatos priežiūros klausimais priemonė „iCoach“, kuri grindžiama psichologų ir komunikacijos ekspertų moksliniais tyrimais bei klinicine patirtimi. Daugiau kaip 30 % pradėjusių šią programą rūkančiųjų liovėsi rūkyti. „iCoach“ gali naudotis ir tie, kurie nėra linkę atsisakyti rūkymo arba jaučia didelį pavojų atkristi. Daugiau informacijos rasite kampanijos „Eksrūkaliai nenugalimi“ interneto svetainėje <http://www.exsmokers.eu>.



¹¹ The NSDUH Report: Smokeless tobacco use, Initiation and Relationship to Cigarette Smoking: 2002 to 2007. SAMHSA, Office of Applied Statistics, 2009. <http://www.oas.samhsa.gov/2k9/smokelessTobacco/smokelessTobacco.htm>

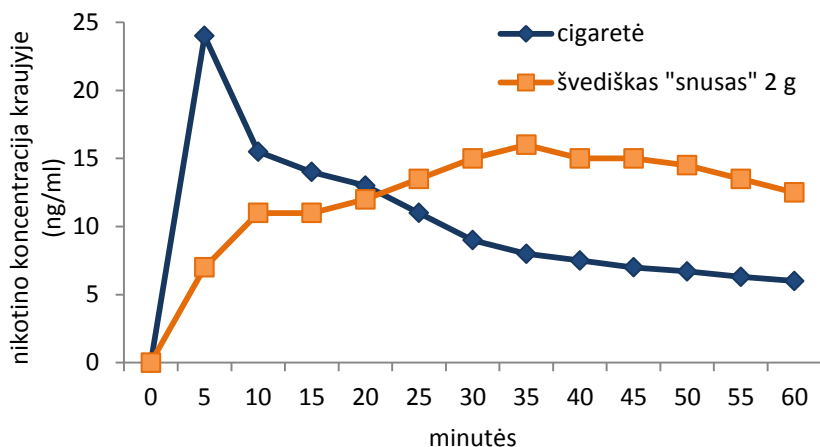
Visi tabako gaminiai gali sukelti priklausomybę nepriklausomai nuo jų vartojimo būdo, nes visų jų sudėtyje yra nikotino⁸. Nikotino, kuris sukelia priklausomybę, kiekis kraujyje priklauso nuo nikotino kiekio tabako gaminyje, vartojimo būdo ir suvartoto kiekio, pH (rūgštingumo ar šarmingumo) bei kitų veiksnių. Kramtant tabaką nikotinas į kraują patenka per burnos gleivinę ir netrukus pasiekia smegenis. Net pašalinus tabaką iš burnos nikotinas ir toliau absorbuojamas į kraują¹². Nors kramtant tabaką nikotinas į kraują patenka lėčiau nei rūkant, bet suvartojus vieną dozę kramtomo tabako nikotino patenka 3-4 kartus daugiau⁴ ir jis ilgiau išlieka kraujyje nei rūkant⁹. Todėl nemaža dalis vartojančiųjų nerūkomą tabaką teigia, kad jo dar sunkiau atsisakyti nei cigarečių¹³.



¹² Richter P., Hodge K., Stanfill S., Zhang L., Watson C. Surveillance of moist snuff: total nicotine, moisture, pH, un-ionized nicotine, and tobacco-specific nitrosamines. *Nicotine and Tobacco Research*, 2008; 10(11):1645–1652.

¹³ Smokeless tobacco. Guidelines for teens. American Academy of Pediatrics. <http://www.mckenzie-pediatrics.com/shop/images/HE0189.pdf>

Kartais klaidingai manoma, kad Švedijoje teisėtai parduodamas nerūkomas tabako gaminys „snusas“ (angl. snuss) nesukelia priklausomybės ir nekenkia sveikatai. Deja, šis tabako gaminys sukelia ne ką mažesnę priklausomybę nei rūkomas tabakas ir yra pavojingas sveikatai: burnoje atsiranda žaizdos, jo vartojimas sukelia širdies ir kraujagyslių ligas, neigiamai veikia dar negimusį vaisių. Tyrimai rodo, kad prabėgus valandai po „snuso“ vartojimo pradžios nikotino kiekis kraujyje būna dvigubai didesnis nei prabėgus valandai po cigarečių rūkymo (žr. 2 pav.)¹⁴.



2 pav. Nikotino koncentracija kraujyje (nanogramai mililitre) bėgant laikui¹⁴

¹⁴ Foulds J., Ramstrom L., Burke M., Faggestrom K. Effect of smokeless tobacco (snus) on smoking and public health in Sweden. Tobacco Control, 2003; 12:349–359. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1747791/pdf/v012p00349.pdf>

Nors atsisakyti nerūkomo tabako gali būti labai sunku, bet nėra neįmanoma. Priežasčių atsisakyti rūkymo ar nerūkomo tabako vartojimo yra daug ir įvairių. Vienus atsisakyti tabako paskatina susirūpinimas sveikata, o kitus – didžiulės išlaidos tabako gaminiams. Geriausia nusprendus nebevartoti tabako yra paprašyti artimųjų ir draugų paramos ir palaikymo, kad šie nesiūlytų vartoti kartu ar net sutiktų ta pačia proga atsisakyti šio žalingo įpročio. Būtina rasti bent keletą alternatyvų tabako vartojimui, susigalvoti įvairių veiklų, kurios prablaškytų ir padėtų negalvoti apie tabako vartojimą¹³.



Kadangi nerūkomo tabako gaminiuose yra nemažai kancerogeninių medžiagų, neigiamai atsiliepančių sveikatai, svarbu suprasti, kad saugus ir sveikatai žalos nekeliantis tabako vartojimo būdas neegzistuoja, o cigarečių pakeitimas į neteisėtus nerūkomo tabako gaminius yra tik vieno žalingo įpročio pakeitimas kitu. Todėl besirūpinantiems savo sveikata vienintelė išeitis yra visiškai atsisakyti ne tik cigarečių, bet ir nerūkomų tabako gaminių.

Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento svetainėje www.ntakd.lt rasite daugiau **jaunimui skirtos informacinės medžiagos:**

Sugriauk mitus apie psichoaktyvias medžiagas

Nacionalinis priklausomybių nuo narkotikų institutas (angl. National Institute on Drug Abuse – NIDA) pristato bukletą, kuriame pateikiami atsakymai į dažniausiai paaugliams kylančius klausimus apie narkotikus ir jų vartojimą.

http://ntakd.lt/images/ntakd-inf-medz/Nida_p.pdf



NTAKD interaktyvioji skaičiuoklė

„Nerūkyti nieko nekainuoja“

Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas ragina rūkalius įvertinti šiam žalingam įpročiui kasdien iššvaistomus pinigus. Interaktyvi skaičiuoklė „Nerūkyti nieko nekainuoja“ leidžia apskaičiuoti, kiek pinigų rūkalius jau išleido rūkydamas ir kiek išlaidų turės ateityje. Taip pat skaičiuoklė padeda įvertinti, kiek gyvenimo metų rūkantysis jau prarado. Departamentas, primindamas rūkantiesiems apie šio žalingo įpročio sukeltą didžiulį asmeninių finansų nutekėjimą, skatina susimąstyti apie metimo rūkyti teikiamus privalumus.

<http://ntakd.lt/images/all/skaiciuokle/skaiciuokle.htm>

Sugriauk mitus! Alkoholis

Šiuolaikinėje visuomenėje alkoholio vartojimas giliai įsišaknijo, nes daugelis tiki šimtmečius formuota klaidinga informacija. Dalis mitų apie alkoholį atsirado sąmoningai – alkoholio pramonės pastangų dėka. Kita dalis mitų susiformavo dėl pačios visuomenės neišmanymo. Deja, paneigti tvirtai prigijusias nuostatas yra sunku.

http://ntakd.lt/images/ntakd-inf-medz/Sugriauk_mitus-Alkoholis.pdf

Kanapės. Informacija jaunimui

Jaunimui skirtame leidinyje pateikta naujausia informacija apie kanapes, jų trumpalaikį ir ilgalaikį poveikį bei priklausomybę nuo kanapių. Taip pat galėsite pasitikrinti savo žinias apie kanapes.



http://ntakd.lt/images/ntakd-inf-medz/Kanapes_Informacijajaunimui.pdf

Kanapės: faktai paaugliams

Paaugliams pateikiami atsakymai į dažniausiai užduodamus klausimus apie marihuaną, paaiškinama, koks narkotikas yra šis augalas, kaip jis veikia asmens sveikatą ir psichiką tiek po trumpalaikio, tiek po ilgalaikio jo vartojimo.

http://ntakd.lt/images/ntakd-inf-medz/Nida_k.pdf

Sugriauk mitus apie kanapes

Leidinyje apžvelgiami visuomenėje paplitę klaidingi įsitikinimai apie kanapes. Susipažinkite su naujausių mokslinių tyrimų rezultatais ir sužinokite daugiau apie Lietuvos jaunimo dažniausiai vartojamą narkotiką.



http://ntakd.lt/images/ntakd-inf-medz/Sugriaukmitus_kanapes.pdf

NTAKD atvirukai. Kanapės

<http://ntakd.lt/images/ntakd-inf-medz/atvirukai.pdf>

2011 m. Europos Tarybos Pompidou grupės vaizdo klipas

<http://www.youtube.com/watch?v=NJzNCIFtnAQ>

