

MESK RŪKYTI!

LEISK ATSIGAUTI SAVO ORGANIZMUI!



PO 20 MIN

KRAUJOSPŪDIS
IR ŠIRDIES
SŪSITRAUKIMŲ
DAŽNIS VĒL TAMPA
NORMALUS



PO 8 VAL

NORMALIZUOJASI
KRAUJYJE ESANTIS
DEGUONIES KIEKIS



PO 24 VAL

IŠ ORGANIZMO
PAŠALINAMAS
ANGLIES
MONOKSIDAS (CO),
PLAUCIAI PRADEDA
VALYTIS



PO 48 VAL

PAAŠTRĒJA UOSLĒS
IR SKONIO POJŪCIAI



PO 72 VAL

ATSPALAI DUOJA
BRONCHAI, TAMPA
LENGVIAU KVĒPUOTI



PO 2-12 SAV

PAGERĒJA
VISO KŪNO
KRAUJOTAKA,
GERIAU
FUNKCIONUOJA
PLAUCIAI



PO 3-9 MĒN

PRADEDA NYKTI TOKIE
SIMPTOMAI, KAIP
KOSULYS IR DUSULYS,
O PLAUCIŪ FUNKCIJA
PAGERĒJĀ BENT 10%



PO 1 METŪ

PALYGINTI SU
RŪKANČIAISIAIS PER
PUŠĒ SUMAŽĒJA
MIOKĀRDO INFARKTO
RIZIKA



PO 5 METŪ

MIOKĀRDO INFARKTO
RIZIKA TAMPA TOKĪJA PAT
KAIP IR NERŪKANČIŪJŪ.
DVIGUBAI SUMAŽĒJA
GERKLĒS, ŠTEMLĒS IR
KASOS VĒZIO RIZIKA



PO 10 METŪ

PALYGINTI SU
RŪKANČIAISIAIS PER
PUŠĒ SUMAŽĒJA
PLAUCIŪ VĒZIO
TIKIMYBĒ



PO 15 METŪ

RIZIKA SUSIRGTI
MIOKĀRDO INFARKTU
VISIŠKAI SUMAŽĒJA
IR SŪSILYGIŅA SU
NERŪKANČIŪJŪ

NORITE MESTI RŪKYTI!

- Svarbiausias dalykas atsisakant žalingo įpročio yra stiprus **pasiryžimas ir motyvacija**.
- Susidaryk sąrašą visų priežasčių, kodėl nori mesti rūkyti, kokia iš to bus nauda.
- **Pasirink metimo datą**. Pasakyk apie tai savo šeimai, draugams ir bendradarbiams, paprašyk palaikymo.

Abstinencijos požymiai	Įveikimo būdai
Įtampa, dirglumas, irzlumas	- pasivaikščiojimas - gilaus kvėpavimo pratimai
Prislėgta nuotrauka	- pozityvi vidinė kalba - pokalbis su artimuoju - pokalbis su gydytoju, psichologu, kitu specialistu
Nemiga	- papildomo streso vengimas - judėjimas, pasivaikščiojimas sparčiu žingsniu, lipimas laiptais - didesnių, ilgalaikių užduočių padalijimas į smulkesnes, trumpalaikes - reguliarios pertraukėlės
Sunku susikaupti	- papildomo streso vengimas - judėjimas, pasivaikščiojimas sparčiu žingsniu, lipimas laiptais - reguliarios pertraukėlės
Galvos skausmas	- silpnų vaistų nuo skausmo vartojimas - relaksacija
Galvos svaigimas	- prisėdimas ar prigulimas, kol praeina
Kosėjimas	- gerti daug vandens - pastilės nuo gerklės perštėjimo
Vidurių užkietėjimas	- gerti daug vandens - vartoti daug skaidulinių medžiagų turintį maistą
Alkis	- subalansuota mityba - sveiki, mažai riebalų turintys užkandžiai - gerti daug vandens

Įvertink savo rūkymą – kada rūkai ir kodėl?

Pakeisk savo elgesį:

- Pakeisk savo rytinės ruošos eilės tvarką
- Susilaikyk nuo kavos ir alkoholio vartojimo
- Valgyk pietus kitose nei įprasta vietose
- Iš karto po valgio pakilk nuo stalo
- Nepersidirbk
- Miegoti eik anksčiau
- Laikyk telefoną toje rankoje, kurioje paprastai laikai cigaretę

Pakeisk savo aplinką:

- Pašalink tabako produktus, žiebtuvėlius ir pelenines iš savo aplinkos
- Venk viety, kurios sukelia norą rūkyti
- Nebendrauk su rūkančiaisiais
- Nesilankyk ten, kur gali nusipirkti rūkalų
- Paprašyk rūkančiųjų nesiūlyti tau cigarečių ir prie tavęs nerūkyti

WWW.NERUKYSIU.LT SVETAINĖJE GALITE RASTI DAUGIAU INFORMACIJOS, KAIP MESTI RŪKYTI IR KUR KREIPTIS PAGALBOS.



ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

J. Basanavičiaus g. 7,
Kuršėnai, LT-81156 Šiaulių r.
Tel. +370 683 27 615

El. paštas vsb.siauliuraj@gmail.com
www.siauliurvsb.lt
www.facebook.com/siauliurvsb/