



VANG KOGU ELUKS?



ELAGEM
TUBAKATA

WWW.HELP-EU.COM



Eesti Vähiliit
Estonian Cancer Society

WWW.CANCER.EE

Küsimused ja vastused on koostanud:

Andrus Lipand

Tiiu Härm

Tiiu-Liis Tigane

Toimetanud: Maris Valdre

Illustreerinud: Risto Luhalep



With the support of the European Union

Kas sina tead, mida suitsetamine täpselt tähendab?

Oled sa mõelnud selle peale, et lihtsam on suitsetamist mitte alustada kui sellest hiljem loobuda?

Kas usud, et mittesuitsetavad inimesed on coolid ja et nende elu on fun?

Võib-olla leiad mõningatele oma küsimustele vastused sellest väikesest lähedast raamatukesest...

Kas arvad, et suitsetamine on pop?

Kui sa nii arvad, siis on su arvamus üsna tavaline. Paljud su sõbrad arvavad kindlasti samamoodi...

Ja nii sa proovidki oma esimese sigareti ära tõmmata, võib-olla järgmisegi. Isegi kui see suits ajab sul südame pahaks ja paneb pea ringi käima. Sa ehk isegi mõtled hetkeks, et mida su sõbrad suitsetamises küll leiavad, kuid sa tahad ju ka nende moodi olla ja nende seltskonda kuuluda ning sa ei mõtle sellele, mida see kuulumisvajadus endaga võib kaasa tuua.



Poisid arvavad, et suitsetamine teeb neist mehed, tüdrukud aga otsivad suitsetamise abil julgust ning võimalust suitsetavate poistega suhtlemiseks. Kui sa aga natukene järele mõtled, siis sa tead seda, et on palju teisi vahvaid tegevusi ja omadusi, mille abil silma paista ning oma seltskonna kõige popimaks hingeks saada. Sa ju tahad, et sinuga hängitakse sinu enda pärast, mitte selle pärast, et sinult saaks mõne tobi laenata... Avasta endas sinu kõige erilisemad omadused ning usu endasse.



Kas suitsetamisest võib sõltuvusse jääda?

Võib ja jääbki, see toimub märkamatult ning kiiremini kui sa seda arvata oskad. Sõltuvust tekitab sigarettides ja igas muus tubakatootes olev nikotiin ja see võib põhjustada niisama tugevat sõltuvust kui heroiin ja nikotiin.



Kuidas sa saad aru, et oled suitsust sõltuvuses?

Kui sa suitsetad ning see muutub sul harjumuseks, siis võib sul tekkida kolme sorti sõltuvust:

- füsioloogiline sõltuvus tähendab seda, et sa ei suuda suitsetamist maha jätta kuna sul on tekkinud tugev sõltuvus nikotiinist
- psühholoogiline sõltuvus on see, kui sa suitsetad ikka ja jälle, sest arvad, et suits tekitab sinus positiivse mõnutunde, mida tahad uuesti kogeda
- sotsiaalne sõltuvus on sul siis, kui suitsetad seetõttu, et kõik su sõbrad suitsetavad ja tahad oma kaaslaste moodi olla.

Kui sa aga julgeksid oma sõpradega rääkida sellest, mida nad tegelikult suitsust arvavad ja miks nad seda teevad, võib-olla leiaksite kõik koos, et ilma suitsuta on tegelikult palju parem.

Kas sinu kambas suitsetatakse?

Selles poleks midagi ebatavalist, sest palju arvavad, et suitsetades on nad palju popimad, paremad, ilusamad ja täiskasvanulikumad. Ja nii levib kambavaim ka sinule ning eneselegi märkamatuks võid ühel hetkel avastada, et oled jäänud nikotiinisõltuvusse. Mingil hetkel, kui suitsetamine on saanud sul harjumuseks, tunned, et oled palju väsinum ja haigem kui kunagi varem. Kui lased end kõikidest ahvatlustest kaasa kiskuda, siis võid peagi avastada end ka teiste mõnuainete küüsis. Alles aastate pärast taipad, et tegelikult oli noor olla nii lahe, et seda oleks saanud nautida ka suitsuta. Küll sa näed, su mittesuitsetavad tuttavad jõuavad elus veel kaugemale ning saavad popiks ja edukaks ning sa loodad siis, et oleksid olnud hoopis nende sõber.

Kas suitsetamine võib depressiooni tekitada?

Kindlasti! Ära selles üldse kahtlegi! Sa raudselt ei usu seda praegu, aga siis, kui märkad, et oled väsinud, kurnatud, tihti mossis või närviline, koolitööd käivad üle jõu ning veedad sageli unetuid öid, hakkad otsima oma probleemide põhjuseid... Ära jäta end oma probleemidega üksi! Kõiki muresid on lihtsam lahendada, kui jagad neid inimestega, keda usaldad. Kindlasti kardad sa suitsetamisest rääkida oma vanematega, kuid sa võid nendega avameelselt rääkides üllatuda kui mõistvad nad on. Kui sa aga suitsetamisest loobumiseks ei julge abi küsida oma vanematelt, siis räägi oma mittedsuitsetavate sõpradega või oma koolist mõne täiskasvanuga. Abi pole kaugel!!!



Kas tubakata on elu parem?

Loomulikult, võid selles täiesti kindel olla! Oled edukam, tervem ja püsib tervena kauem võrreldes suitsetajatega. Sa ju ei taha, et sinu riided, hingeõhk, nahk ja juuksed haiseksid tubaka järel. Ilma suitsuta on sul palju lihtsam suhelda mittesuitsetavate inimestega. Kui sa ei suitseta, siis näitab see sinu tugevust ja läbilöögivõimelisust ning tõstab su enesehinnangut. Kui ihkad vabadust, siis ära lase end ahelaisse panna sigaretitootjatel, et nendele hullu pappi kokku ajada. Jäta see raha, mida kulutaksid suitsudele, parem mingite uute lahedate vidinate ostmiseks, sest nii säästad ka oma tervist.



Kas suitsetamine teeb edukaks?

Vastupidi, kui sa ei suitseta, on sul palju kergem tagada oma ettevõtmiste edukus. Suitsetamisel sissehingatav vingugaas blokeerib hapniku transportimise vere kaudu kudedesse ning sinu organismis tekib hapnikunälg. Seetõttu peatub sinu kasv, langevad füüsilised võimed ning sportlikud saavutused. Samuti langeb su keskendumisvõime ning ka mälu muutub kehvemaks. Varsti muutudki sa suitsetamise ja tubaka orjaks ja sa ei suuda enam päevagi suitsuta olla. Sul on palju lihtsam oma eesmärkidele keskenduda kui sa ei sõltu suitsust!



Aga lahjad sigaretid pole ju kahjulikud?

See on täiesti vale arvamus. Tervisele ohutut sigaretti pole olemas. Kui suitsupakile on kirjutatud väiksemad tõrva- ja nikotiinisisalduse numbrid, siis see tähendab vaid seda, et selle sigareti filtris on rohkem imeväikeseid õhutusavasid kui kange sigareti filtris. Need numbrid saadakse sigarettide testimisel spetsiaalse suitsetamisaparaadiga. Kui sa suitsetamisel kasvõi natukene näppude ja huulte vahel neid avakesi kokku surud, muutub ka suitsust saadav kahjulik toime suuremaks. On üsna kindel, et lahjasid sigarette vajab su organism rohkem ning sa pead nikotiinivajaduse rahuldamiseks neid tõmbama rohkem kui kangemaid sigarette.

Aga kui ma suitsu kopsu ei tõmba?

Isegi kui sa suitsu kopsu ei tõmba, on sul suurem risk haigestuda vähki ja südame-veresoonkonna haigustesse kui mitteduitsetajatel. Sama risk on ka piibu ja sigari suitsetamisel olemas. Sigaretist ei saa ilma kopsu tõmbamata organismis väljakujunenud vajalikku nikotiiniannust kätte. Seetõttu võid kindel olla, et oma nikotiinivajadust sa suitsu lihtsalt suhu tõmmates rahuldatud ei saa ning sellisel moel muutub suitsetamine sinu jaoks veelgi mõttetumaks tegevuseks kui see juba isegi on.



Kas vesipiibu suitsetamine on tervisele ohutu?

Ei ole, sest piibu veefilter ei takista täies ulatuses tubakakeemia sattumist organismi, nagu seda sageli reklaamitakse. Vesipiipu tõmbad sa kindlasti sõpradega koos istudes märksa kauem kui tavalist sigaretti ning sellest saadav nikotiinikogus on piisav, et tekitada sõltuvust. Peagi tunned, et nikotiininäljast saab palju kiiremini lahti sigareti abil. Nii viibki üks süütuna näiv asi teiseni ja sinust saabki suitsetaja. Ja veel üks paha asi vesipiibu juures on see, et vesipiibu huuliku kaudu annate üksteisele edasi baktereid ning halvimal juhul võid sel moel nakatuda ka tuberkuloosi, mis pole nii süütu nagu nohu, mis aevastusega üle läheb.



Mida kujutavad endast rohusigarid, närimistubakas ja huuletubakas?

Rohusigaretid koosnevad taimse päritoluga erinevatest ainetest. Need ei sisalda küll tubakat ja nikotiini, kuid nende suitsetamisel tekib rohkelt ülikahjulikku vingugaasi ja tõrva. Huuletubakat ehk snüüs'i on Euroopa Liidus lubatud toota vaid Rootsis ning vaid enda tarbeks. Toode pole riskivaba, kuna tekitab sõltuvust ja põhjustab vähkkasvajat. Ainsaks positiivseks omaduseks selle toote puhul on see, et seda tarbides kahjustad sa vaid iseenda, mitte oma kõrvalviibijate tervist.



Milliseid elundeid tubakasuits peamiselt kahjustab?

Tubakasuits kahjustab peaaegu kõiki elundeid. Kohe peale esimest mahvi ründab tubakasuits huuli, suuõõnt, kurku, söögitoru, magu, hingamisteid ja kopsu. Sissehingatava tubakasuitsu komponendid jõuavad aju, neerudesse, kusepõide, emakasse ja kõhunäärmesse. Üldse tekib suitsetamisel üle 4000 keemilise ühendi, millest üle 40 ühendi soodustavad vähkkasvaja teket. Suitsetamise peamised kahjulikud komponendid on nikotiin, süsihappegaas ning tõrv. Tubakasuits soodustab ka veresoonte lupjumist. Arterite tähelepanuväärsed kahjustused tekivad ka passiivsel suitsetajal juba vähem kui tunniajalisel viibimisel tubakasuitsuses keskkonnas pikema ajaperioodi vältel.



Miks on nikotiin kahjulik?

Nikotiini esineb looduses vaid tubakataimes. Selle toime kesknärvisüsteemile on kahesugune – väikesed annused ergutavad, suured pärsivad. Nikotiin mõjutab kõiki inimese elundeid. Vere kaudu jõuab see ajju 7 sekundiga peale esimest mahvi. Nikotiini peamiseks kahjulikuks omaduseks on aga narkootilistele ainetele iseloomuliku sõltuvuse tekitamine. Sama hiilivalt kui nikotiinisõltuvus, kujuneb välja ka psüühiline sõltuvus, mis omakorda kinnistab suitsetamisharjumust.



Mida halba teeb vingugaas?

Vingugaas on mürgigaas, mis kopsu sattudes ühineb punaste verelibledega tunduvalt aktiivsemalt kui hapnik. Selle tulemusena kannab 15 % suitsetaja verest kopsudest kudedesse hapniku asemel vingugaasiga „rikastatud“ verd. Selle tulemusena tekivad kudede hapnikupuudus on eriti kahjustav keha kasvuperioodis, raseduse ajal ning haigustest ja vigastustest paranemise perioodil.



Kuidas saab suitsudes sisalduv tõrv olla kahjulik?

Tõrv koosneb teadaolevalt paljudest keemilistest komponentidest, millest enamus on kantserogeensed ehk vähkitekitavad. Tõrva sissehingamisel kopsudesse ladestub suitsus sisalduv tõrv hingamisteedes ning vähemalt 75 % sellest säilitatakse organismis kopsudes. Inimkeha üks kurjematest vähkkasvajatest – kopsuvähk – on enam kui 85 % juhtumitest otseselt põhjustatud suitsetamisest. Suitsetamisega kaasneb sageli ka suuõõne-, huule-, kõri-, söögitoru-, põie- ja soolekasvajate teke. See pole aga kaugeltki veel kõik, sest lisaks pahaloomuliste kasvajatele põhjustavad tõrva komponendid ka kroonilisi kopsuhaigusi.

Kui ohtlik on passiivne suitsetamine?

Passiivne ehk sundsuitsetamine tähendab seda, kui sa ise küll ei suitseta otseselt, kuid viibid suitsetavate inimeste läheduses või nendega samas ruumis. Nii võib sinu tervis kahjustuda isegi rohkem kui sinu suitsetaval sõbral endal, sest kogu tubakakeemia ründab sind täiesti takistamatult. Kui oled passiivne suitsetaja, siis ohustavad sind kõik need samad haigused, mis suitsetajatki. Enamikel mittersuitsetajatel tekitab passiivne suitsetamine ka mitmesuguseid ebamugavaid reaktsioone nagu näiteks ebamugavustunne ninas, kurgus või silmades, köhäärritus, peavalu, iiveldustunne, tähelepanu hajumine või uimasus. Eriti oled suitsuses ruumis viibimisest ohustatud, kui sul on astma, bronhiit või oled muidu ülitundlik ja allergilistele reaktsioonidele kalduv.

Ülitundlikud on tubakamürkide suhtes just väikelapsed ning noored. Kui laps peab üles kasvama kodus, kus suitsetatakse, siis on ta palju vastuvõtlikum kõiksugu põletikulistele ning nakkushaigustele, samuti on nende laste kopsud märksa nõrgemad.

Viimase 10 aastaga on kogunenud piisaval hulgal teaduslikke fakte, mis ei jäta kahtlust, et passiivsel suitsetamisel on tervist kahjustav toime ka pikemas perspektiivis. Näiteks suitsetaja mittesuitsetaval elukaaslasel võib tõusta kopsuvähki haigestumise risk kuni 30 %.



Kas suitsetamine mõjub seksuaalsusele?

Jah, mõjub. Sulle kindlasti ei meeldi seda kuulda, aga mõjub nii otseselt füüsiliselt kui ka kaudselt. Armastuses ja seksuaalsuses on oluline osa signaalidel, mida me saame silmade, nina ja teiste tajumismeelte kaudu. Vananev ja kollaka jumega nahk, suitsune hingeõhk ja kollased hambad mõjuvad sinu kaaslase seksuaalsusele kindlasti negatiivselt. Ega siis muidu ju paljud poisid ei ütle, et suudelda suitsetavat tüdrukut on sama hea kui lakkuda tuhatoosi – eks sama kehtib kindlasti ka suitsetavate poiste puhul.



Kas suitsetamisel on seos antibeebipillidega?

Jah, need kaks ei sobi kokku üldse mitte. Kui kasutad pille, siis on teatud risk saada südameatakki. Kui sa aga lisaks pillide kasutamisele ka veel suitsetad, siis kasvab risk juba kümnekordseks. Ei ole mõtet asjatult oma tervisega mängida. Kui sa muud moodi ei saa, siis katsu vähemalt nii palju enda eest hoolitseda, et kui sööd pille, siis ära suitseta üle viie sigareti päevas.



Kas noorte meeste suitsetamine mõjutab nende viljakust?

Teismelisena suitsetamine mõjutab olulisel määral mehe viljakust, tema suguelundite väljaarenemist, munanditööd ning peenise arengut. Meeste spermatooside arv langeb märgatavalt puberteedieas suitsetajatel.

Uuringud on näidanud, et suitsetav mees jääb impotentseks keskeltläbi viis aastat varem kui mitesuitsetaja. Põhjuseks on suitsetamisest tingitud peenise veresoonte kahjustus.



Kuidas mõjub suitsetamine kui tahan saada lapsi?

Väga halvasti ning eriti sinu lapsele. Uurimused näitavad, et suitsetava ema poegadel on sugurakkude arv 25 % madalam kui mitteduitsetajatest emade poegadel. Samuti on suitsetavate emade poegade munandite maht 10 % väiksem. Seega võib öelda, et suitsetavate emade poegadel on märksa suurem risk jääda lastetuks. Madalama munandi mahu tõttu võib neil olla ka madalam meessuguhormoonide tase ja sellest tingitud madalam seksuaalsus ja üldine elujõud. Kui raseduse ajal suitsetad, siis on sellel sinu lapsele väga mitmesugused negatiivsed mõjud ning isegi kui need otseselt sinu lapse esimestel eluaastatel ei avaldu, on su lapsel risk tervisehäirete tekkeks hilisemas eas oluliselt suurem. Kõigile oleks kõige parem, kui sa ei sunniks oma last juba lootena suitsetamise kahjulikkust kogema.

Kuidas saaksin suitsetamise maha jätta?

Enamik noori ei suuda suitsetamisest loobuda iseseisvalt ning vajavad selleks sõprade ja pereliikmete toetust ning professionaalset abi. Kindlasti ei ole see lihtne. Annad kiusatusele jälle korraks järele ja siis pead uuesti selle raske mahajätmise sammu ette võtma. Esimeseks sammuks suitsetamisest loobumisel on aga kindlasti tahtmine ja soov seda teha. Esmatähtis ja kõige raskem ülesanne ongi leida motivatsiooni, et miks üldse peaks suitsetamise maha jätma.



Kui vajad selle motivatsiooni tekitamisel ning suitsetamisest loobumisel abi, siis leiad seda Suitsetamisest Loobumise Nõustamise (SLN) kabinetidest, mis pakuvad abi igas Eesti maakonnas. Täpsemat infot nende asukohtade kohta leiad netist www.tai.ee. Eraldi SLN kabinet lastele ja noortele asub Tallinnas, Ravi 27, Kesklinna Lastepoliklinikus, kuhu tubakaprobleemidega võid julgelt pöörduda. Helista telefonidel 620 7331 või 620 7332 ja registreeri end vastuvõtule!

Nõustamisteenus on tasuta. Sealt saad toredat abi, nii et sul on lihtsam halvast suitsetamisharjumusest lahti saada.



