



„ჯანსაღი ცხოვრება - თამბაქო“



“თამბაქო საოცრად გავრცელებული მომაკვდინებელი იარაღია” – ასეთი განაჩენი გამოუტანა თამბაქოს ჯანმრთელობის დაცვის მსოფლიო ორგანიზაციამ. თამბაქოს წევა არის ერთ-ერთი ძირითადი ფაქტორი, რომელიც ახლო მომავალში განსაკუთრებულ სირთულეებს შეუქმნის საზოგადოების ჯანმრთელობის მდგომარეობას.

უკანასკნელ ათწლეულში სიგარეტის ყოველწლიური მოხმარება განვითარებულ ქვეყნებში შემცირდა 1,4%-ით, ხოლო განვითარებად ქვეყნებში გაიზარდა 1.7%-ით. სტატისტიკური მონაცემების თანახმად, მსოფლიოში საშუალო ასაკის სამი გარდაცვლილი მამაკაციდან ერთი სიგარეტის წევის მსხვერპლია, ხოლო ქალებში – რვა გარდაცვლილი ქალიდან ერთი.





„ჯანსაღი ცხოვრება - თამბაქო“



I. მოკლე ისტორიული ცნობები თამბაქოს შესახებ

თამბაქოს სამშობლოდ ითვლება სამხრეთ ამერიკა. ქრისტოფერ კოლუმბის მოგზაურობამდე ევროპელთათვის თამბაქოს არსებობა ცნობილი არ იყო. როგორც კოლუმბმა აღმოაჩინა, ძირძველი ამერიკელები თამბაქოს ხმარობდნენ რელიგიური და სხვა დღესასწაულების დროს.

კოლუმბმა ევროპაში დაბრუნებისას თან ჩამოიტანა თამბაქოს ნიმუში, მაგრამ იმ დროისათვის თამბაქომ დიდი გავრცელება ვერ ჰპოვა. ევროპაში, კერძოდ ინგლისში თამბაქოს მოწევა დაიწეს მხოლოდ 1580 წლიდან. თამბაქოს მოწევა მალე გავრცელდა ევროპის სხვა სახელმწიფოებში – ჯერ ესპანეთსა და პორტუგალიაში, შემდეგ კი საფრანგეთში, გერმანიაში და იტალიაში, ასევე ინგლისის კოლონიებში – აფრიკასა და აზიაში. რუსეთში თამბაქოს მოწევა გავრცელდა XVII საუკუნის დასაწყისში.

საქართველოში თამბაქო შემოიტანეს XVII საუკუნის ბოლოსა და XVIII საუკუნის დასაწყისში.

არსებობს თამბაქოს ნაწარმის სხვადასხვა სახე – პაპიროსი, სიგარეტი, სიგარა, ჩიბუხისა და გასახვევი თუთუნი, აგრეთვე ბურნუთი და სალეჭი თამბაქო.





„ჯანსაღი ცხოვრება - თამბაქო“



II. თამბაქოს წვეის დაწყების მიზეზები:

- ა) თამბაქოს მოწვეის დაწყების ერთ-ერთ მიზეზად მკვლევარები ასახელებენ ცნობისმოყვარეობას. მაგალითად, სკოლისა და სხვა სასწავლებლების უფროსი კლასებისა და უმცროსკლასელთა გამოკითხვით დადგინდა, რომ გამოკვლეულთა 25%-მა თამბაქოს წვეა დაიწყო ცნობისმოყვარეობის გამო.
- ბ) ზოგი მოწვეას იწყებს ამხანაგის, მშობლის ან სათაყვანებელი პირის მიბადებით;
- გ) ზოგს სიგარეტის მოწვეით უნდა დაამტკიცოს, რომ უკვე უფროსი ასაკისაა და დამოუკიდებელია;
- დ) მოზარდების უმრავლესობა სიგარეტის მოწვეას იწყებს მაშინ, როცა მას ამხანაგი შესთავაზებს;
- ე) გოგონების მიერ თამბაქოს წვეის დაწყება ხშირად დაკავშირებულია კეკლუცობასთან, დიდ სურვილთან, იყვნენ ორიგინალურნი და მოაწონონ თავი ბიჭებს.





„ჯანსაღი ცხოვრება - თამბაქო“



III. მწველთა ტიპები:

არსებობს მწველთა ორი ტიპი: იშვიათი და რეგულარული.

- ა) იშვიათ მწველებს მიეკუთვნებიან ის პირები, რომლებიც სიგარეტს ეწევან მხოლოდ იშვიათად, განსაკუთრებული შემთხვევების დროს, მაგალითად, დღესასწაულის დროს ან წვეულებაზე, ჭამის შემდეგ, ამხანაგებთან სტუმრობისას და სხვა.
- ბ) რეგულარულ მწველებს მიეკუთვნება ის პირი, რომელიც ეწევა თამბაქოს ყოველდღე. ისინი ფიზიკურად შეჩვეულნი არიან ნიკოტინის მიღებას, მათ ვერ წარმოუდგენიათ ერთი დღეც კი სიგარეტის გარეშე.





„ჯანსაღი ცხოვრება - თამბაქო“



IV. თამბაქოს შემადგენლობა

თამბაქოს ფოთლები შეიცავს 2500-ზე მეტ ქიმიურ ნივთიერებას, თამბაქოს ბოლში კი მათი რაოდენობა 4000-მდე აღწევს. მეცნიერების მიერ განსაზღვრულია, რომ თამბაქოს ბოლში შედის ორმოცზე მეტი კანცეროგენი. კანცეროგენი წარმოადგენს კიბოს გამომწვევ ნივთიერებას.

სიგარეტის ბოლი შეიცავს ისეთ მომწამლავ გაზს, როგორიცაა კარბონმონოქსიდი, რომელიც შედის აგრეთვე ავტომობილის ძრავის გამონაბოლქვში. ამ გაზის მომწამლავი მოქმედება გამოიხატება იმით, რომ იგი სისხლის წითელ ბურთულებს ჟანგბადზე ადვილად უერთდება, იკავებს რა ჟანგბადის ადგილს, მწვევლის ორგანიზმი ვეღარ მარაგდება საჭირო რაოდენობის ჟანგბადით. ორგანიზმში ჟანგბადის უკმარისობა კი იწვევს სხვადასხვა სასიცოცხლო სისტემების ფუნქციების დაქვეითებას.





„ჯანსაღი ცხოვრება - თამბაქო“



V. თამბაქოს მავნე გავლენა ორგანიზმზე

- ა) თამბაქოს წვევის პროცესში წარმოქმნილი ნივთიერებები მავნე ზეგავლენას ახდენს ადამიანის ყველა ორგანოზე და, შესაბამისად, ყველა სისტემის ნორმალურ ფუნქციონირებაზე.
- ბ) თამბაქოს კვამლის შესუნთქვისას ზიანდება კბილის მინანქარი, რაც იწვევს კარიესის გაჩენას, კბილები ყვითლდება, ხშირად ვითარდება სტომატიტი და გინგივიტი.
- გ) თამბაქოს წვევა იწვევს სისხლძარღვულ ცვლილებებს. ნიკოტინის მოქმედების შედეგად ვიწროვდება სისხლძარღვები, მათ კედლებში წარმოქმნილი ტროფიკული ცვლილებები კი ხელს უწყობს ათეროსკლეროზისა და სისხლძარღვთა სისტემური დაავადების განვითარებას. ნიკოტინი ერთ-ერთი ფაქტორია, რომელიც ადიდებს მიოკარდიუმის ინფარქტის, გულის კუნთის და ტვინის სისხლძარღვების დაავადების რისკს.





„ჯანსაღი ცხოვრება - თამბაქო“



- დ) თამბაქოს მწვევლებში მომატებულია სასუნთქი გზების დაავადებების – ქრონიკული ბრონქიტის, ბრონქული ასთმის, ბრონქოექტაზიისა და ემფიზემის სიხშირე; თამბაქოს წევის ყველაზე საშიში შედეგებია ფილტვის კიბოთი და ტუბერკულოზით დაავადება.
- ე) ნიკოტინის შხამი მოქმედებს ვეგეტატიურ ნერვულ სისტემაზე, უფრო მეტად კი თირკმელზედა ჯირკვლებზე.
- ვ) თამბაქოს წევის ნიადაგზე ავთვისებიანი სიმსივნე შეიძლება წარმოიქმნას აგრეთვე პირის ღრუში, ხახაში, ხორხში, საყლაპავ მილში, თირკმელში, შარდის ბუშტში.
- ზ) ნიკოტინი ხელს უწყობს საჭმლის მონელების მოშლას, ვითარდება ვეგეტაციური დარღვევები – ძლიერდება კუჭის სეკრეცია, მკვეთრად მატულობს კუჭისა და ნაწლავების კატარული მდგომარეობა და წყლულის განვითარება.
- თ) ნიკოტინი უარყოფით გავლენას ახდენს სასქესო ჯირკვლებზეც. იგი ხელს უწყობს სქესობრივ უძლურებას. ნიკოტინით ინტოქსიკაციის შეწყვეტა განაპირობებს სქესობრივი ფუნქციის აღდგენას.





„ჯანსაღი ცხოვრება - თამბაქო“



VI. მწეველები და გარემო

თამბაქოს წვევა მავნეა არამარტო მწეველისათვის, არამედ იმათთვისაც, ვინც მწეველებთან ერთად შენობაში იმყოფება და თამბაქოს კვამლით მოწამლული ჰაერით სუნთქავს. ყოველწლიურად ასობით არამწვეველი იღუპება თამბაქოს მოწამლული ჰაერის მათ ორგანიზმში მოხვედრის გამო. მათი უმრავლესობაა ბავშვები და მოზარდები. მწეველები დიდ ზიანს აყენებენ თავიანთი ოჯახის წევრებს, მეგობრებს და თანამშრომლებს.

ადამიანს, რომელიც სუნთქავს თამბაქოს ბოლით დაბინძურებულ ჰაერს, – პასიური მწვეველი ეწოდება. პასიური მოწვევა საფრთხეს უქმნის ადამიანთა ჯანმრთელობას.





„ჯანსაღი ცხოვრება - თამბაქო“



VII. რატომ უნდა დაანებოთ თავი სიგარეტს?

მსოფლიოში, ყოველწლიურად, თამბაქოს მოწევას თავს ანებებს მილიონობით ადამიანი. მწველთა უმრავლესობისათვის ეს პროცესი ადვილი არ არის, რადგან მათი ორგანიზმი შეჩვეულია ნიკოტინს. მიღების შეწყვეტის შემდეგ მათ უწევთ, გაიარონ რთული ფიზიკური და ფსიქოლოგიური გარდამავალი პერიოდი, სანამ თავს იგრძნობენ ისევე კომფორტულად, როგორც გრძნობენ არამწველები.

ადამიანი თავს დაანებებს თუ არა სიგარეტის მოწევას, მაშინვე იწყება ორგანიზმის გაწმენდის პროცესი. პირველი 24 საათის განმავლობაში ნიკოტინისა და კარბონატის მონოქსიდის დონე სისხლძარღვებში სწრაფად ეცემა. ნიკოტინის განმეორებითი დოზების მიუღებლობის შემთხვევაში, გულისცემა რეგულირდება და სისხლის წნევა მცირდება. სისხლძარღვებში მატულობს ჟანგბადის შემცველობა. 2-3 დღის შემდეგ ნიკოტინის დიდი ნაწილი გამოიდევნება ორგანიზმიდან.

რამდენიმე დღის შემდეგ მცირდება მწველის ქრონიკული ხველება, რამდენიმე კვირაში კი სულ ქრება. ადამიანს ფილტვები უსუფთავდება და სუნთქვა უადვილდება.





„ჯანსაღი ცხოვრება - თამბაქო“



დასკვნა:

თამბაქოს წევა არის პირდაპირი გზა დაავადებისაკენ და სიცოცხლის შემოკლებისაკენ. სიგარეტის თავის დანებება არის ძალიან სასარგებლო - თუ გსურს, თავი დაანებო სიგარეტის წევის ამ მავნე ჩვევას, პირველ რიგში უნდა გააცნობიერო, თუ რა დადებითი შედეგები შეიძლება მოჰყვეს ამ ფაქტს.

თამბაქოს წევის მავნე ჩვევისთვის თავის მინებება ყოველთვის შეიძლება. ამისათვის საჭიროა მხოლოდ სურვილი და ნებისყოფა.

