



1. Fizinė žala:

- Plaučių ligos: plaučių vėžys, lėtinė obstrukcinė plaučių liga (LOPL) ir emfizema.
- Širdies ir kraujagyslių ligos: širdies priepuoliai, insultas ir periferinė arterinė obstrukcinė liga.
- Kiti vėžio tipai: burnos, ryklės, skrandžio, žarnyno, šlapimo pūslės, gimdos kaklelio, kraujo ir kt.
- Odos senėjimas: rūkalių oda greičiau sensta ir praranda elastingumą.
- Dantų ir dantenų problemos, įskaitant dantų puvimą ir periodontalą ligą.

2. Psichologinė žala:

- Priklausomybė nuo nikotino, kuri verčia žmogų reguliariai rūkyti nepaisant žinomos žalos.
- Depresija, nerimas ir kitos psichikos sveikatos problemos.
- Sutrikę miego modeliai ir nuovargis.

3. Socialinė žala:

- Pakenkiamas santykis su nerūkančiais šeimos nariais ar draugais.
- Darbo vietos problemos ar karjeros apribojimai dėl rūkymo.
- Viešos vietos apribojimai: daugelyje šalių rūkyti leidžiama tik tam tikrose vietose.

4. Ekonomikos įtaka:

- Didelės išlaidos cigarečių pirkimui.
- Sveikatos priežiūros išlaidos dėl rūkymo sukeltų ligų.
- Prarastos pajamos dėl sergamumo ir mirties.

5. Negatyvus poveikis kitiems:

- Antrinio dūmų poveikis: ne-rūkantys, ypač vaikai, gali patirti sveikatos problemas dėl kitų žmonių rūkymo.
- Gaisro pavojus: nepaisyti arba netinkamai išmesti cigarečių gali sukelti gaisrus.

6. Kita:

- Sumažėjęs uoslės ir skonio pojūčiai.
- Šaltos rankos ir pėdos dėl sutrikusios kraujotakos.
- Vidinės kovos tarp noro mesti rūkyti ir priklausomybės nuo nikotino.

Rūkymas yra viena iš pagrindinių mirties priežasčių visame pasaulyje. Jei svarstote mesti rūkyti ar norite sužinoti daugiau apie rūkymo žalą, kreipkitės į sveikatos priežiūros specialistą arba ieškokite informacijos ir pagalbos šaltinių.