



Mis on tubakas?



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



Mis on tubakas?

Tubakas on taim, mis kasvab enamikus maailmajagudes.

Tubakataime kuivatatud lehtedest tehakse sigareid, sigarette, piibutubakat, vesipiibutubakat, närimistubakat, nuusktubakat.

Tubakas sisaldab nikotiini, mis on võimas närvimürk ja põhjustab sõltuvust ning muudab meie organismi tegevust nagu teisedki uimastid.



Miks tarvitatakse tubakat?

Tubaka tarvitamisel võib olla mitmeid põhjusi. Noortel on selleks peamiselt uudishimu ja sõprade, tuttavate, perekonnaliikmete või iidolite eeskuju. Levinud on arvamus, et kui tarvitan tubakat, siis olen iseseisvam ja täiskasvanum. Nimetatud põhjustele lisanduvad veel:

- tahtmine kuuluda gruppi, mistõttu on vaja sarnaneda teistega
- eksiarvamus, et tubaka tarvitamine teeb populaarseks, seksikaks, edukaks
- arvamus, et tubaka tarvitamine annab energiat ning vähendab stressi
- ei usuta, et tubaka tarvitamine kahjustab tervist
- kui on juba mõnda aega tubakat tarvitatud, võib tarvitamise põhjuseks olla ka füüsiline ja vaimne sõltuvus

FAKT: Eestis suitsetab rohkem kui 355 000 üle 16-aastast inimest ja iga viies 14–18-aastane Eesti noor suitsetab iga päev.



Mida tubakasuits täpsemalt sisaldab?

- sõltuvust tekitavaid aineid
- vähki tekitavaid aineid
- valgeveresust ehk verevähki tekitavaid aineid
- pärilikke muutusi põhjustavaid aineid
- loote väärarenguid põhjustavaid aineid
- radioaktiivseid aineid ning vingugaasi ja tõrva

Tubakasuits sisaldab rohkem kui 4000 erinevat kemikaali osakeste ja gaasidena!

Nende seas on näiteks:

- atsetoon – küünelaki eemaldusvahendi peamine komponent
- vesiniktsüaniid ehk sinihape – kasutati II Maailmasõjas relvana
- arseen – tuntud mürk, kasutatakse rotimürgis
- formaldehüüd ehk metanaal – kasutatakse naha parkimiseks, kuid eelkõige on metanaal tuntud seoses anatoomiliste preparaatide säilitamisega (näiteks rästikuga pudel bioloogia tunnis)



Kuidas mõjutab tubaka tarvitamine Sinu keha?

Tubaka tarvitamisel on inimesele palju erinevaid mõjusid, nii tõsisemaid kui ka kergemaid. Ennekõike tuleks meele pidada, et tubakas sisalduv nikotiin tekitab väga kergesti sõltuvust – füüsilist ja vaimset – millest on pärast väga raske vabaneda.



Suitsetaja tunneb sageli ära välimuse järgi!

- Suitsetamise tagajärjel muutuvad hambad ja keel kollaseks.
- Riiete, juuste, nahale ja hingeõhule jääb külge ebameeldiv lõhn.
- Juuksed hõrenevad, nahk läheb kortsuliseks.

- Nahk, sõrmeotsad ja küüned muutuvad kollakaks ja rabedaks.
- Suitsetaja vananeb kiiremini.
- Tekib nn suitsetaja köha
- Väheneb lõhnataju.
- Maitsmismeeled ei funktsioneerid enam nii hästi kui enne.
- Väheneb kopsumaht, mistõttu nõrgeneb ka füüsiline vorm ja vastupidavus
- Hingamine on raskem ning sagedamini tekib õhupuudus.
- Suitsetaja vereringe jäsemetes aeglustub, mistõttu käed ja jalad on külmavõitu.
- Suitsetaja on haigustele, nagu näiteks gripp ja nohu, vastuvõtlikum, sest suitsetamine kahjustab immuunsüsteemi, mis kaitseb bakterite eest.





Milline on tubaka tarvitamise mõju Sinu tervisele pikaaegsel tarvitamisel?

Suitsetamine lühendab eluiga – iga suitsetatud sigaret kaotab suitsetaja elust keskmiselt **7 minutit**.

FAKT: Tubakas tapab iga teise kasutaja.

Peale selle, et tubaka tarvitamine lühendab eluiga, on pikaaegsel tubaka tarvitamisel järgmised tõsised terviseohud:

- märkimisväärselt suureneb oht haigestuda kopsuvähki, suuvähki, kõrivähki, söögitoruvähki,

neeruvähki, põievähki. Mida rohkem sigarette päevas tarbitakse, seda suurem on risk.

- suitsetamine põhjustab hingamisteede kroonilisi ärritusnähte ja kroonilist kopsuhaigust.
- suureneb risk haigestuda südame- ja veresoonkonna-haigustesse.
- suureneb insuldioht.
- suureneb südameinfarkti tekkimise oht.
- tubaka tarvitamine põhjustab igemete haigusi, hammaste lagunemist. Tulemuseks võib olla ka hammaste väljalangemine.
- tõuseb vererõhk.
- suureneb luude hõrenemise oht.
- väheneb meeste sigitusvõime ja tõuseb impotentsuse oht.
- väheneb naiste viljakus.

FAKT: Iga 9 sekundi järel sureb maailmas tubaka tarbimise tõttu üks inimene.

25 põhjust, miks mitte suitsetada:

- 1 Sa elad kauem
- 2 Sa oled tervem
- 3 väheneb oluliselt risk haigestuda rasketesse haigustesse, mida suitsetamine põhjustab
- 4 palju kergem on hingata.
- 5 Su kopsud on tugevamad ja puhtamad
- 6 kaob ära nn suitsetaja kõha
- 7 Su hingeõhk ei haise enam tubaka järele ning Su hambad on valgemad ja tugevamad
- 8 Su juuksed lõhnavad paremini ning näevad palju tervemad välja
- 9 riided ei haise enam halvasti
- 10 Su sõrmeotsad pole enam kollased ja ei haise tubaka järele
- 11 Sa ei vanane nii kiiresti nagu suitsetajad
- 12 Su nahk näeb värskem välja
- 13 Sul on rohkem energiat

- 14 Sa jõuad kiiremini ja kauem joosta või teha muud sporti
- 15 Sul on rohkem raha, sest suitsetades päevas näiteks paki sigarette, mille hinnaks on 3 eurot, kulub aastas sigarettidele ligi **1 100 eurot** – selle raha eest saaks tegeleda hobidega või osta, mida soovid
- 16 toit maitseb palju paremini
- 17 Sul on rohkem aega
- 18 Sa ei kahjusta oma halva harjumusega enam teiste tervist
- 19 rohkem inimesi tahab Su läheduses olla
- 20 Sul on rohkem sõpru
- 21 Sa ei pea enam muretsema, kust suitsu saada
- 22 Sa oled teistele eeskujuks
- 23 Sa magad paremini
- 24 Sa ei pea oma vanemate eest varjama, et suitsetad
- 25 suitsetamisest on raske loobuda, parem ära alustagi

Kui tahad elada täisväärtuslikku elu, olla ilus, edukas ja terve, siis ära hakka tubakatööstuse orjaks – sel pole mõtet ja tegelikult *see pole lahe!*



Kui Sa aga oled juba selle küüsi langenud, siis on aeg loobuda oma halvast harjumusest. Selles aitavad sind perearst, koolipsühholoog, sotsiaalpedagoog, vanemad ning suitsetamisest loobumise nõustajad, kelle võid leida iga maakonna suurema haigla juures olevast suitsetamisest loobumise nõustamiskabinetist. Nõustamine on kõikidele tasuta.



Millised muutused toimuksid Sinu organismis, kui jäta- suitsetamise maha?

- **8 TUNNI** pärast muutub hapnikusisaldus veres normaalseks ning südameinfarkti risk hakkab langema.
- **24 TUNNI** pärast on vingugaas kehast välja tuulutatud. Kopsud elavnevad.
- **72 TUNNI** pärast kergeneb hingamine, kopsutorud avanevad. Energiat tuleb juurde.
- **2–12 NÄDALA** pärast paraneb vereringe kogu kehas ning jalgsi käimine muutub kergemaks.
- **3–9 KUU** pärast kaovad köha, hingeldus ning kopsutalitlus suureneb 5–10%.
- Kopsuvähi risk väheneb ja muutub võrdseks mittesuitsetaja riskiga **10–20 aasta** jooksul.
- Südameinfarkti risk väheneb mittesuitsetaja tasemele umbes **15 aasta** jooksul.

Infot suitsetamisest loobumise nõustamise kabinettide kohta saad internetist: www.terviseinfo.ee ja www.tai.ee.

