



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

ESF projekts „Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” (identifikācijas Nr.9.2.4.1./16/I/001)

01.07.2019.

Informācija medijiem

Ar izbraukumiem reģionos cilvēkiem palīdzēs atteikties no smēķēšanas

Lai gan Latvijā samazinās smēķētāju īpatsvars, smēķēšana nemainīgi rada ievērojamu kaitējumu Latvijas iedzīvotāju veselībai un tautsaimniecībai. Smēķēšana ir viens no galvenajiem iedzīvotāju mirstības un invaliditātes riska faktoriem Latvijā, tostarp sirds un asinsvadu slimībām un ļaundabīgiem audzējiem.¹ Veselības ministrija ar kampaņu “Spēks pateikt NĒ!” mudinās un motivēs cilvēkus atteikties no smēķēšanas.

“Spēks pateikt NĒ!” kampaņā tuvāko mēnešu laikā plānoti vairāki izbraukumi pie iedzīvotājiem reģionos, lai kopā ar psiholoģi Aiju Lukstraupi runātu, kas un kāpēc izraisa smēķēšanu un alkohola lietošanu, atbildētu uz iedzīvotāju interesējošiem jautājumiem un meklētu iespējas, kā palīdzēt līdzcilvēkiem pārvarēt atkarību problēmas. Tāpat tiks īstenotas dažādas digitālās un klātienē aktivitātes, lai ikvienu aicinātu aizdomāties par savu un arī līdzcilvēku spēku pateikt „nē” smēķēšanai.

Smēķēšana nemainīgi ir viens no izplatītākajiem kaitīgajiem ieradumiem. Turklāt 2017. gadā veiktā Eiropabarometra aptauja liecina, ka starp Eiropas Savienības valstīm Latvijā reģistrēts augstākais iedzīvotāju īpatsvars, kuri pamēģinājuši lietot ūdenspīpi (38%) un elektronisko cigareti (20%).² Tas parāda to, cik plašu apdraudējumu cilvēku veselībai rada cigaretes un citi tabakas izstrādājumi neatkarīgi no to lietošanas veida. Kampaņā lielāka uzmanība tiks pievērsta sabiedrības informēšanai par e-cigaretēm un mītiem, kas saistīti ar to lietošanu un uz veselību atstātajām sekām.

“Lai arī elektroniskās cigaretes tiek pozicionētas kā darvu nesaturošas, tas nenozīmē, ka tās ir mazāk kaitīgas. Pētījumi par to kaitīgumu lavīnveidīgi pieaug. Kaitīgi ir tvaiki, aromatizētāji; karsējošās spirāles satur un iztvaiko hromu, niķeli, propilēnglikolu, formaldehīdu un citus ķīmiskos savienojumus, kas tiek izmantoti, piemēram, automašīnu detaļā, dažādu šķīdinātāju un mīkstinātāju ražošanā, un kuru ietekme uz veselību ir kaitīga,” skaidro Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas bērnu pneimonoloģe Renāte Snipe.

Latvijā reģistrēts arī augstākais to iedzīvotāju skaits, kuri pēdējā gada laikā smēķēšanu mēģinājuši atstāt. 23% iedzīvotāju ir mēģinājuši, bet diemžēl tikai nelielai daļai cilvēku tas ir izdevies.

¹ IHME. 2016. www.healthdata.org/latvia;

² Special Eurobarometer 458

Gadījumā, ja Tu vai kāds Tev zināms cilvēks tieši šobrīd ir gatavs atteikties no smēķēšanas, noderēs šie speciālistu izveidotie padomi:

- Pastāsti par savu plānu ģimenei un apkārtējiem – sākumā var nākties saskarties ar dažādām grūtībām, kuras pamanīs arī apkārtējie. Varbūt kļūsi aizkaitināts, nomākts, iespējams, kļūs nedaudz grūtāk domāt. Taču šīs sajūtas ar laiku pazudīs.
- Sagatavojies laikus – izmet visas cigaretes un šķiltavas. Svarīgi neglabāt arī vienu cigareti rezervei. Reizēm var uznākt šķietami nepārvarama kāre uzsmēķēt, kas parasti pāries dažu minūšu laikā. Ir svarīgi, lai šajā brīdī pie rokas nebūtu ātri aizsniedzama cigarete.
- Meklē atbalstu – Tavu paziņu vidū noteikti ir kāds, kuram izdevies atmet smēķēšanu. Aprunājies ar viņu, lai iegūtu uzmundrinājumu un ieteikumus. Internetā un grāmatu veikalos ir atrodami daudzi materiāli, kas var krietni atvieglot procesu. Laba doma ir arī vērsties pie sava ģimenes ārsta, narkologa, psihologa, psihoterapeita vai psihiatra. Viņi ieteiks līdzekļus, kas palīdzēs novērst nepatīkamās sajūtas.
- Vērsies pie sava ģimenes ārsta vai ārsta narkologa un lūdz palīdzību smēķēšanas atmešanā. Informāciju par narkoloģiskās palīdzības iespējam informāciju iespējams saņemt zvanot uz Nacionālā veselības dienesta bezmaksas konsultatīvo tālruni 80001234, kā arī SPKC mājas lapā www.spkc.gov.lv.
- Anonīmu palīdzību smēķēšanas atmešanai vari saņemt arī zvanot uz Konsultatīvo tālruni smēķēšanas atmešanai – 67037333, kas strādā katru dienu (izņemot svētku dienās) no 08:00 līdz 19:00.

Kampaņas 3. posmā “Spēks pateikt NĒ!” komanda organizēs dažādas aktivitātes, aicinot sabiedrību iesaistīties un atrast savu spēku pateikt “NĒ” smēķēšanai. 3. posms ilgs līdz šī gada augusta beigām. Kampaņa tiek īstenota ESF 9.2.4.1. pasākuma „Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” ietvaros.