

# Ciņa par jauniešu dvēselēm

Dezinformācija un tirgus lobījs vairo smēķētāju pulku

**Smēķēšana ir kaitīgs ieradums, ko daļa sabiedrības neuztver kā atkarību. Statistika ir nepielūdzama, vairums smēķētāju pirmo dūmu nokūpina agrā jaunībā, esot nepilngadīgi, un kļūst par nikotīna atkarīgajiem uz daudziem gadiem. Šobrīd ciņa ar šo industriju ir ļoti saspringta. Tirgū ienāk arvien jauni smēķēšanas un nikotīna uzņemšanas veidi, kas ir īpaši saistoši tieši jaunajai paaudzei. Dezinformācija un mīti, ka elektroniskās cigaretes ir nekaitīgākas, uzrunā patērētājus un turpina kuplināt atkarīgo rindas. Nikotīna lāsts nežēlo, par atkarīgo kļūst jau pēc pirmās cigaretes.**

## Tas pats vēzis, tikai citā maisiņā



NEKAITĪGAS ALTERNATĪVAS NAV. Jebkura smēķēšanas ierīce ietekmē veselību.

Foto no www.bridgemi.com

**Atšķirībā no elektroniskajām cigaretēm, kuru darbības pamatā ir nikotīnu un citu vielu saturoša šķidrums karsēšana, tabakas karsēšanas ierīču darbības pamatā ir tabakas karsēšana augstā temperatūrā, kā rezultātā no tabakas tiek izdalīts nikotīnu saturošs aerosols, ko smēķētājs ieelpo.**

Nemot vērā, ka šie produkti nonākuši tirdzniecībā nesen, šobrīd pieejams ierobežots neatkarīgu pētījumu skaits, kas izvērtē tabakas karsēšanas ierīču ietekmi uz to smēķētāju veselību, bet nav neviena pētījuma, kas ļautu izvērtēt šo produktu ilgtermiņa ietekmi gan uz pašu smēķētāju, gan pasīvo smēķētāju veselību. Lielākā daļa šobrīd publicēto pētījumu ir tabakas izstrādājumu ražotāju pasūtīti. Neatkarīga pētījuma rezultāti, kura ietvarā tika vērtēta Latvijas tirdzniecībā pieejamā produkta "IQOS" smēķēšanas ietekme uz asins plūsmu artērijās, tika konstatēta "IQOS" izdalītā aerosola ieelpošanas akūtā vaskulārā endotēlija funkcijas ietekmēša-

**Fakts**

- ♦ Saskaņā ar Slimību profilakses un kontroles centra pētījuma datiem 2019. gadā e-cigaretes regulāri lietojuši 18% 13—15 gadu vecie skolēni, 22% zēnu un 14% meiteņu.
- ♦ Kopš 2011. gada e-cigarešu lietotāju īpatsvars šajā vecuma grupā ir dubultojies.

na, salīdzinot ar cigarešu dūmiem. Traucēta asins plūsma artērijās būtiski palielina sirds un asinsvadu slimību risku. Laboratoriskie pētījumi apliecināja, ka "IQOS" aerosols izraisa plaušu iekaisumu un neuzrāda pierādījumus, ka pāreja no tradicionālām cigaretēm uz "IQOS" uzlabotu plaušu funkcionalitāti. Papildus tam pētījumi apliecināja, ka "IQOS" smēķēšanas rezultātā mazāk nekā puse no visām kaitīgām vielām tiek uzņemtas mazākā koncentrācijā, nekā ieelpojot cigarešu dūmus. Daudzas no toksiskām vielām aerosolā ir konstatētas pat lielākā koncentrācijā nekā cigarešu dūmos, 22 no šīm vielām koncentrācija aerosolā ir divas reizes augstāka, bet septiņām ve-

lām vairāk nekā 10 reizi augstākā koncentrācijā nekā cigarešu dūmos. 2018. gadā publicēta pētījuma rezultāti liecina, ka tabakas karsēšanas ierīču smēķēšana var potenciāli izraisīt slimības, un grūtības netiek saistītas ar tabakas cigarešu smēķēšanu. Gūtā pētījumu rezultāti liecina, ka "IQOS" var izraisīt aknu toksikozi, kas nav konstatēta cigarešu smēķētājiem. Neraugoties uz to, kopš 2018. gada "IQOS" un citas tabakas karsēšanas ierīces gan Latvijā, gan starptautiski tiek reklamētas ar apgalvojumiem, ka tās ir mazāk kaitīgas nekā cigaretes.

**Informācija sagatavota, balstoties uz SPKC mājaslapā atjaunoto informāciju 06.04.2020.**

## Bez smakas un gaidītā efekta

"Staburagam" savā pieredzē dalījās kāda aizkraucliete, kura smēķē septiņus gadus. Viņa ir izmēģinājusi ierīci "IQOS". Sieviete vēlējas palikt anonīma.

— Visu laiku smēķēju parastās cigaretes. Pirms gada manā paziņu lokā populārs kļuva "IQOS". Padevos ietekmei un pamēģināju. Uzrunāja tas, ka, lietojot šo smēķēšanas ierīci, nebija ierastās smakas. Nolēmu iegādāties. Pati ierīce maksā, sākot no 50 eiro. To piegādāja izplatītājs, sākumā dod 14 izmēģinājuma dienas, kuru laikā var pārdomāt un ierīci atdot. Smēķēšanai nepieciešami "hiti". Tie līdzinās cigarešu izsmēķu gāliem. Pacīnā ir 20 hiti, tā maksā tikpat, cik parastās cigaretes. "Hitiem" ir dažādi stiprumi, tāpat kā parastajām cigaretēm vājākie ir pelēkā krāsā, stiprākie — sarkanā. Piedāvājumā bija arī mentola "hiti", kas tagad ir ar piparmētru garšu. Kādu laiku lietoju un sapratu, ka nav jēgas. Parastā cigarete dod stiprāku efektu. Uzpipējot kāre pēc nikotīna ir apmierināta uz vairākām stundām, pēc "IQOS" lietošanas domas par smēķēšanu atgriežas jau pēc 10 minūtēm. Šī ierīce nedeva sajūtu, ka esmu smēķējusi. Pirms tam biju pētījusi, kādas ir "IQOS" priekšrocības. Šī ierīce tabaku karsē, nevis dedzina, kā tas ir ar parasto cigareti. Kļūstot par "IQOS" lietotāju, man e-pastā nāca izplatītāju informācija, tostarp pētījumi. Tajos netika apgalvots, ka šīs smēķēšanas veids ir nekaitīgs, bet gan mazāk kaitīgāks un tas, ka dūmi nerada smaku. Nejutot apmierinājumu, atgriezos pie parastajām cigaretēm. Tomēr ierīci domāju lietot vasarā, kad smēķēšana sagādā lielākas neērtības kā pašai, tā apkārtējiem cilvēkiem.

## Pašdisciplīna un gribasspēks

Šī gada 1. janvārī aizkrauclietei JANAI UZULNIECEI ir zīmīgs datums. Viņa veikusi vērienīgas pārmaiņas un apņemšanās. Viena no tām ir ciņa ar smēķēšanas atkarību, kas ar pārtraukumiem darījis ilgus gadus.

— Nepārdzīvoju un nenosodīju sevi par to, ka smēķēju. Protams, esmu uzklājis viedokļus, izbaudījis "mācīšanu no malas", ka smēķēt ir slikti. Tā nav apzināta izvēle, bet atkarība. Ziņkārības vadīta, esmu lasījusi informāciju par smēķēšanas atmešanu, dažādiem palīgīdzekļiem, tomēr nekad neko no tā neesmu mēģinājusi. Lielākā daļa, kas atmet smēķēšanu, izdara to bez palīgīdzekļiem, bet ar pašdisciplīnu un lielu gribasspēku. Atmet smēķēšanu briedu vairāk nekā gadu. Visas pārmaiņas, kuras sāku ar šī gada janvāri, ir pārdomātas. Centos izdarīt tā, lai man tās izraisītu pēc iespējas mazāk stresa.

Pirmā diena "bez dūma" bija vissmagākā. Biju noslēgta, nerunāju ar apkārtējiem. Galvā bija tikai viena doma — gribējās uzsmēķēt. Ar katru nākamo dienu kļuva vieglāk, pēc brīvdienām atsākās ikdienas gaitas, kas palīdzēja novirzīt domas. Vēl pa reizei doma par cigareti ienāk prātā, bet ar to tieku galā. Citi kaitīgo ieradumu aizvieto ar kaut ko citu, piemēram, kādu našķi. Šogad izlemu daudz ko mainīt savā dzīvē, pārkarīto ēdienkarti, atsāku vingrot un metu nost smēķēšanu. Es nevis izrāvu vienu paradumu, bet mainīju visu savu ikdienu. Pirmajās dienās reiba galva, bet to varēja ietekmēt arī ēdienkartes maiņa. Pirms daži gadi esmu pēdējoreiz ilgstājis klepus mani nosūtīja pie speciālista. Secinājums — hronisks klepus mani piemēklē smēķēšanas dēļ. Tagad jūtos labāk, klepus nemoka.

Ar savu pieredzi un progresu dalos sociālajos tīklos, tas ir viens no iedvesmojoši arī citus pozitīvām pārmaiņām. Citi dalās ar savu pieredzi un sniedz padomus. Dalīšanās sociālajos tīklos ir apliecinājums man pašai par paveikto, piedevām, tam ir lavīnas efekts, ja vēl kāds no tā iedvesmojas.

Atmetot smēķēšanu, pats grūtākais ir būt līdzās un uzturēties smēķētāju sabiedrībā. Tas ir liels izaicinājums pašdisciplīnai un gribasspēkam. Panākumi atkarīgi no katra paša. Tas ir rakstura jautājums — vai tu vari vai nevari pateikt "nē" atkarībai.

→ 11. lpp.

# Tirdzniecība ar nāvi

→ 10. lpp.



**ALVILS KRAMS**, pneimonologs, Rīgas Austrumu Klīniskās universitātes slimnīcas Pneimonoloģijas galvenais speciālists, Latvijas Ārstu biedrības valdes loceklis.

Ciņa pret tabakas industriju ir dvēselēm. 80 līdz 90% sāk smēķēt nepilngadīgi. Nikotīna atkarība, kas rodas bērnībā, ir ļoti grūti pārvarama. Elektroniskās cigaretes piesaista jauno paaudzi, viņiem tās šķiet atraktīvas. Tām ir digitālā piesaiste, dažādas smaržas un garšas. Jebkura

sastāvdaļa, uzkrāsēta aerosola veidā, kas tiek ieelpota, ir toksiska. Nikotīns ne tikai izraisa atkarību, bet arī ietekmē veselību. Mūsdienās cigaretes satur ap 700 ķīmisko savienojumu, savukārt degšanas procesā veidojas un smēķējot tiek ieelpots jau ap 7000 vielu, no kurām vismaz 250 ir zināmas kā kaitīgas, to skaitā 69 ir kancerogēnas. Elektroniskajās cigaretēs kaitīgās vielas nedaudz citādākas. Trūkst informācijas par kaitīgumu ilgtermiņā. Zināms, katrs otrais klasiskās cigaretes lietotājs mirst priekšlaicīgi. Eiropas Savienībā 25% nāves cēloņu ir saistīti ar smēķēšanas izraisītām slimībām. Lai gan par elektroniskajām cigaretēm pētījumu par ilgtermiņa sekām trūkst, ir skaidrs, ka nav tāda vesela smēķētāja. Lietojot jebkādu smēķēšanas ierīci, iekaisums elpceļos veidojas. Ļaunākais, ka elektroniskās cigaretes ir kā ieejas vārti uz klasisko smēķēšanu. Industrija pārkāpj visus noteikumus par reklamām, runā par mazāku kaitīgumu. Esmu

raķstijis vēstules Patērētāju tiesību aizsardzības centram. Viņi ir ļoti neaktīvi. Uz cigarešu iepakojuma nedrīkst būt norādes, asociācijas ar garšām vai smaržām. Tas joprojām turpinās! Divās vietās, kurām ziņojumu, ka pie kases iespējams apskatīt piedāvājumu, noreāģēja, bet citi garšas un smaržas netiek. Netiek pēta arī tirdzniecības vietas atbilstība likumam. Pieejot pie letes, mēs tāpat redzam cigarešu iepakojumus. Mūsu deputāti "pārdevuši dvēseles velnam" — tabakas industrijai. Atļaus tirgot tabakas spilventiņus. Pirms tam Saeimas komisija vairāki deputāti iesniedza priekšlikumu aizliegt šī izstrādājuma tirdzniecību Latvijā. Jūnijā bija Saeimas Sociālo un darba lietu komisijas sēde, kurā tomēr atbalstīja tabakas spilventiņu tirdzniecību. Tas ir uz deputātu sirdsapziņas. Šie produkti būs pieejami bērniem! Tabakas industrija maksimāli cenšas šo produktu pierēģistrēt vairākās valstīs, dabūt atļauju, lai nākotnē, kad mainīsies tabakas direktīva, varētu at-

saukties, ka daudzās valstīs tā ir atļauta. Tas ir produkts, kas ir toksisks, tam ir lielāks atkarību veidošanās potenciāls nekā nikotīnam, kokainam un marihuānai. Tie, kas vēlas atmet, var iet aptiekā un iegādāties nikotīna plāksterus vai "kožēnes", kas ir reģistrēti kā bezreceptu medikamenti. Bet šie tabakas spilventiņi ir orientēti uz bērniem un pusaudžiem, lai nepilngadīgie kļūtu atkarīgi. Tabakas industrijas lobījs cīnās pret ārstiem. Ārsta ētikas kodeksa pirmajā punktā rakstīts — ārsta pienākums ir cīnīties par sabiedrības veselību. Tagad izskatās, ka deputāti ir ieinteresēti atbalstīt tabakas industriju. Parastās cigaretes ražotāji no vienas cigaretes nopelna vienu centu. Varat sarēķināt, cik ražotājiem ir izdevīgs patērētājs, kurš dienā izsmēķē vienu paciņu cigarešu un tā 50 līdz 60 gadu. Tā ir peļņa. Tirdzniecība ar nāvi un atkarību. Lasīju, ka no elektroniskās cigaretes ražotājs saņems pusotru reizi vairāk. Nekāds akcijas nodoklis nekom-

prakse rāda, ka nepilngadīgajiem nav potenciālu iegādāties alkoholu vai cigaretes. Aizliedzot tirdzniecību, šī prece jaunietim kļūst grūtāk pieejama. ♦

# Atkarība veidojas no pirmās cigaretes



**EVĪJA SMĪLGĀJA**, ārsta prakse psihiatrijā un bērnu psihiatrijā, narkoloģe.

— Vai ir kādas iezīmes, kas cilvēkus noved pie atkarības — smēķēšanas?

— Ir daudzi un dažādi faktori — cilvēka personība, cik viņš ir pieaudzis, cik nobriedis psiholoģiski, kā arī vides faktori — ģimene un sabiedrība. Secinājums — smēķēt sāk arvien gados jaunāki cilvēki. Jo vairāk ienāk elektroniskās cigaretes, jo agrāk jaunieši un pusaudži sāk smēķēt. Atkarību veicina zināšanu trūkums par smēķēšanas kaitīgumu, tostarp elektronisko cigarešu. Lietotājiem raksturīgs ir stresa pārvarēšanas stratēģijas trūkums, ir grūtības saplānot laiku. Jauniešiem elektroniskās cigaretes un smēķēšana liekas moderna, viņi ir pārliecināti, ka tas ir nekaitīgs process, un domā, ka nav atkarīgi. Tas ir atslābināšanās stresa mazināšanas veids.

— Vai sabiedrība smēķēšanu uzskata par atkarību?

— Notiek daudz preventīvu pasākumu, īpaši skolās. Bērnu māca un izglīto par smēķēšanas kaitīgumu. Mana atvase sociālajos tīklos zīmēja, kā izskatās veselās plaušas salīdzinājumā ar smēķētāju plaušām. Uzskats ir atkarīgs no sabiedrības zināšanu līmeņa, intelekta.

— Veiksmes pamatā ir paša griba vai no svāra ir arī ārējie apstākļi?

— Paša griba ir viena no prioritātēm, cik skaidri cilvēks apzinās vajadzību teikt vāji no atkarības. Tomēr arī citi apstākļi ir svarīgi,

piemēram, ar ko dzīvo kopā. Ja vēlākā smēķē un ar savu piemēru bērniem rāda, ka atbalsta šādu uzvedību, tad ir ļoti grūti jaunieši motivēt uz stiprināt vēlmi atturēties no smēķēšanas. Vienaudžu spiedienu, vēlme socializēties un iederētības grupā ir svarīgs ārējais apstāklis. Smēķēšana ir viens no veidiem, kas stiprina piederības sajūtu kādai grupai. Atmešana ir pasākumu komplekss, tādēļ to ieteicams darīt kopā ar speciālistu.

— Cik bieži smēķētāji vērsas pēc palīdzības?

— Pēc savas iniciatīvas ar jautājumiem par smēķēšanas atmešanu vērsas ļoti maz cilvēku. Vairāk ir tādu, kas ir gados, ar veselības problēmām — hroniskas plaušu problēmas, un kaitīgā ieraduma atmešanu ieteicis kāds cits speciālists, piemēram, kardiologs vai pulmonologs. Parādotes veselības traucējumiem, smēķētājos pamostas motivācija atmet. Grūti atcerēties, ka kāds jauniešis būtu nācis un vēlēties atmet smēķēšanu. Biežāk sārūnas laikā atklājas, ka jauniešis izsmēķē, un tad nāk iniciatīva no mānā puses. Mēģinu runāt par to, ko tas nozīmē un kā ietekmē viņa veselību, kādēļ vērts atmet. Bet ieinteresētību no sabiedrības kopumā atmet kaitīgo smēķēšanas ieradumu es neejūtu.

— Kas, atmetot smēķēšanu, notiek ar cilvēku psiholoģiski?

— Atmešana rada emocionālu diskomfortu, trauksmi. Var parādīties miega un apetītes izmaiņas, apātija, zudē interesē darboties. Šie faktori bieži vien traucē atmet ar pirmo reizi, un cilvēks cīnās atkārtoti. Ja novērs apkārtējos kaitīgos apstākļus un līdzās ir atbalstoši cil-

vēki, tad ir lielāka iespēja sekmīgi atmet smēķēšanu.

— Vai pastāv draudi, ka, tīekot vaļā no vienas atkarības, tukšums tiek aizvietots ar citu atkarību?

— Mehānismi ir dažādi. Psiholoģiskā atkarība, kad ir pierasts pie konkrētas darbības vai procesa — kustība likt kaut ko mutē, dūmi, kas stiprina piederības sajūtu kādai grupai. Atmešana ir pasākumu komplekss, tādēļ to ieteicams darīt kopā ar speciālistu.

— Cik bieži smēķētāji vērsas pēc palīdzības?

— Pēc savas iniciatīvas ar jautājumiem par smēķēšanas atmešanu vērsas ļoti maz cilvēku. Vairāk ir tādu, kas ir gados, ar veselības problēmām — hroniskas plaušu problēmas, un kaitīgā ieraduma atmešanu ieteicis kāds cits speciālists, piemēram, kardiologs vai pulmonologs. Parādotes veselības traucējumiem, smēķētājos pamostas motivācija atmet. Grūti atcerēties, ka kāds jauniešis būtu nācis un vēlēties atmet smēķēšanu. Biežāk sārūnas laikā atklājas, ka jauniešis izsmēķē, un tad nāk iniciatīva no mānā puses. Mēģinu runāt par to, ko tas nozīmē un kā ietekmē viņa veselību, kādēļ vērts atmet. Bet ieinteresētību no sabiedrības kopumā atmet kaitīgo smēķēšanas ieradumu es neejūtu.

— Smēķē arī grūtnieces. Populārs iemesls esot, ka krasa atmešana nodara pāri veselībai. Labāk atmet pakāpeniski vai nogriezt kā ar nazi?

— Nikotīna koncentrācijas pakāpeniska samazināšana attiecas uz smagiem smēķētājiem, kas dienā izsmēķē vismaz divas cigarešu paciņas. Viņiem strauja nikotīna pārtraukšana var saasināt obstruktīvas plaušu slimības. Šādos gadījumos ieteicama pakāpeniska atmešana, bet pārējās situācijās ieteicamā ir strauja atmešana. Paralēli režēim nākas nozīmēt antidepressantus vai atkarību mazināšanos medikamentus. Labāk smēķēšanu atmet uzreiz, tas attiecas arī uz grūtniecēm. Smēķēšana samazina skābekļa daudzumu asinīs, cieš bērniņi. Tas draud ar priekšlaicīgam dzemdībām un dažādiem iespējamiem bērna veselības traucējumiem.

— Cilvēks, kurš bijis smēķētājs, kādā brīdī var teikt, ka ir vesels? Atkarība ir izārstēta?

— Ja esi bijis atkarīgs, tad ar to jāreķinās visu mūžu. Visbiežāk smēķēšanas atmetēji, ja pēc kāda laika paņem cigareti, tad atsāk lietot. Smadzenes atceras efektu, kaifu, un šim sajūtam ir grūti pretoties. Jāreķinās, ka ciņa ar atkarību nebeidzas, tas ir izaicinājums mūža garumā. Pat tiekot ar problēmu galā, jāpiedomā, lai neiekāptu atpakaļ grāvī. — Tirgū var nopirkt nikotīna plāksterus, kas it kā palīdzot atmet smēķēšanu. Cik lietderīgi tie ir?

— Nikotīna plāksterus nevienam neesmu ieteikusi. Tie varētu palīdzēt grūtiem smēķētājiem, kas dienā izsmēķē vairākas paciņas, un, lai atņemtu, nepieciešama pakāpeniska nikotīna devas samazināšana. Nikotīna plāksteriem ir dažādas devas, tādēļ to var realizēt. Bet tas jādara kopā ar speciālistu. Cilvēks var izvēlēties nikotīna plāksteri, kas satur lielāku devu nikotīna, nekā viņš ikdienā patērē, un saindēties. Videja mēroga smēķētājiem produktīvākas būs psihoterapeitiska konsultācijas un medikamenti nepieciešamības gadījumā.

— Plāksteris palīdz atradināties no smēķēšanas kā no rituāla?

— Arī, jā. Pakāpeniski izvēloties plāksterus ar arvien zemāku nikotīna daudzumu, cilvēka organisms pierod pie mazākas devas. Tūlītējs ieguvums ir tas, ka plāksteriem nav sadegšanas produktu, kas rodas, smēķējot cigareti. Caur ādu nikotīns tik ātri nenonāk pie receptoriem, tādēļ efekts nav tūlītējs. Tas jāzina, citādāk ir risks neizturēt un uzsmēķēt, kas var nodarīt kaitējumu veselībai. ♦

pensē tos zaudējumus, ko rada smēķēšana. Risinājums — ciņa ar likumdošanu, ciņa par bērnu domāšanu. Veikalos pie kases izvietoti atraktīvu produktus, cigaretēm tur nav vietas. Ja bērns no bērniņas redz košus cigarešu iepakojumus, viņam tas saistās ar patīkamām emocijām. Pieredzējumam smēķētājam nekas nemainīsies, produkciju neredzot. Viņš tāpat iegādāsies savu iecienītāko marku, runa ir par bērniem un jauniešiem. Jāmazina pieejamība. Absolūtais vairākums smēķētāju šo netikumu sākuši jaunībā. Agrāk bērnu autoritātes bija mūziķi un sportisti. Tagad daudz ko nosaka tuvāka cilvēku loks, ģimene. Ja labāks draugs smēķē, tad ir ļoti liels risks sākt arī otram. Tā ir sociāla problēma. Ja būsi vīdē, kurā smēķētāju uzskata par "lūzeri", tad smēķēt nesāksi.

Prakse rāda, ka nepilngadīgajiem nav potenciālu iegādāties alkoholu vai cigaretes. Aizliedzot tirdzniecību, šī prece jaunietim kļūst grūtāk pieejama. ♦

— Ja esi bijis atkarīgs, tad ar to jāreķinās visu mūžu. Visbiežāk smēķēšanas atmetēji, ja pēc kāda laika paņem cigareti, tad atsāk lietot. Smadzenes atceras efektu, kaifu, un šim sajūtam ir grūti pretoties. Jāreķinās, ka ciņa ar atkarību nebeidzas, tas ir izaicinājums mūža garumā. Pat tiekot ar problēmu galā, jāpiedomā, lai neiekāptu atpakaļ grāvī.

— Tirgū var nopirkt nikotīna plāksterus, kas it kā palīdzot atmet smēķēšanu. Cik lietderīgi tie ir?

— Nikotīna plāksterus nevienam neesmu ieteikusi. Tie varētu palīdzēt grūtiem smēķētājiem, kas dienā izsmēķē vairākas paciņas, un, lai atņemtu, nepieciešama pakāpeniska nikotīna devas samazināšana. Nikotīna plāksteriem ir dažādas devas, tādēļ to var realizēt. Bet tas jādara kopā ar speciālistu. Cilvēks var izvēlēties nikotīna plāksteri, kas satur lielāku devu nikotīna, nekā viņš ikdienā patērē, un saindēties. Videja mēroga smēķētājiem produktīvākas būs psihoterapeitiska konsultācijas un medikamenti nepieciešamības gadījumā.

— Plāksteris palīdz atradināties no smēķēšanas kā no rituāla?

— Arī, jā. Pakāpeniski izvēloties plāksterus ar arvien zemāku nikotīna daudzumu, cilvēka organisms pierod pie mazākas devas. Tūlītējs ieguvums ir tas, ka plāksteriem nav sadegšanas produktu, kas rodas, smēķējot cigareti. Caur ādu nikotīns tik ātri nenonāk pie receptoriem, tādēļ efekts nav tūlītējs. Tas jāzina, citādāk ir risks neizturēt un uzsmēķēt, kas var nodarīt kaitējumu veselībai. ♦