



**21 НОЕМВРИ – МЕЖДУНАРОДЕН ДЕН  
БЕЗ ТЮТЮНОПУШЕНЕ**

Инициативата на Международния ден без цигари възниква в град Рандолф, САЩ, през 1971 г. Американецът Артър Мълейни накара своите съграждани да спрат да пушат поне за един ден. По този начин те спестили средствата, които изразходват за ежедневните си нужди от цигари и основали фонд към местното училище за отпускане на стипендии.

Кампанията има за цел да промени отношението към тютюнопушенето, като за милиони потребители това представлява предизвикателство, свързано с намаляване или отказване от използването на тютюневи изделия.

България е на едно от първите места по тютюнопушене в Европа, което е рисков фактор за нарастване на броя на инсултите и инфарктите. Статистиката на СЗО показва, че всяка година вредният навик отнема живота на около 6 милиона души. Сред тях има над 600 000 непущачи, които умират от т. нар. пасивно пушене.

Тютюнопушенето е значим рисков фактор при повече от 25 заболявания, които биха могли да бъдат предотвратени.

**Установени са следните научни факти по отношение на тютюна:**

- Употребата му винаги е опасна, независимо от вида и количеството на изпушените цигари и негови продукти;
- Тютюнопушенето е водещ фактор на риска за възникване на хронични незаразни болести /инфаркти, инсулти, рак на белия дроб и други/;
- Тютюнопушенето предизвиква психични и поведенчески разстройства, свързани с никотинова зависимост при много пушачи, които са включени в Международната класификация на болестите /МКБ, 10-та ревизия, код F-17/;
- Тютюнопушенето причинява икономически загуби не само на пушачите и техните семейства, но и на цялото общество – загуби от медицински разходи, от временна и трайна нетрудоспособност, поради заболявания свързани с употребата на тютюневи изделия.

## КАК ДА СЕ ОТКАЖЕТЕ ОТ ТЮТЮНОПУШЕНЕТО ?

- ▣ Не се поддавайте на мита, че ще напълнеете, ако се откажете от тютюна;
- ▣ Намерете си мотивация. Например, че ще изглеждате по добре – кожата ви вече няма да е жълтеникава и с лош тен, дъхът и ръцете ви няма да миришат на цигари, ще се чувствате по жизнени. Помислете за децата и за тяхното здраве;
- ▣ Намерете подкрепа – от вашия личен лекар, семейство и приятели;
- ▣ Намерете други хора, с които заедно да се подкрепяте в отказването на цигарите;
- ▣ Определете си дата за рязко спиране на цигарите и я отбележете в календара си.

**На 25.11.2019 г. чрез изнесена форма на Консултативния кабинет за отказване от тютюнопушене /ККОТ/ при РЗИ – Софийска област в град Златица, СУ“ Св. Паусий Хилендарски“** ще бъде измерван въглероден монооксид в издишан въздух при пушачи с апарат „Смокер лейзер“. Чрез тест на Фагерстрьом ще бъде определяна никотинова зависимост. Ще има демонстрация с макет на „ пушещата кукла Сю“ при най-малките, за големите ученици ще бъде излъчен филмът „ Невидимият“. Ще бъдат извършвани индивидуални консултации на желаещите да откажат тютюнопушенето, като участниците ще бъдат запознавани с подходите за отказване от тютюнопушене и с правилата за здравословен начин на живот.