



31 МАЙ – СВЕТОВЕН ДЕН БЕЗ ТЮТЮНОПУШЕНЕ

Мотото на Световната здравна организация /СЗО/ по повод Световния ден без тютюнопушене през 2021 г. е „**Реши и се откажи**“.

Целта на СЗО е кампанията да помогне на 100 милиона души по света да се откажат от тютюна чрез различни инициативи и дигитални инструменти за създаване на здравословна среда за спиране употребата на тютюневи изделия чрез:

- Подкрепа на силни политики за отказване от тютюн;
- Разширяване на достъпа до услуги за отказване от тютюн;
- Повишаване на осведомеността за тактиките на тютюневата индустрия;
- Подкрепа на хора, които се стремят да се откажат от тютюна, чрез инициативи на принципа "откажи се и спечели".

СЗО стартира нова инициатива за предоставяне на достъп до инструменти за спиране употребата на тютюн, която включва безплатни цифрови съвети. В партньорство с технологични компании като **Facebook, WhatsApp и Soul Machines**, СЗО работи за повишаване на осведомеността и отказ цигарите чрез чат ботове и цифрови „здравни работници“. Например дигитален консултант на име Флоренс, задвижван с изкуствен интелект, помага да се създаде личен план за отказване от тютюна и насочва хората към мобилни приложения и безплатни телефонни линии в подкрепа на отказването от тютюнопушене, налично в техните страни. Предизвикателството за отказване бе стартирано в месинджъра **WhatsApp** – като се абонира за него, хората ще получават безплатни съобщения на мобилните си устройства с информация как да се откажат от пушенето.

В глобален мащаб употребата на тютюневи изделия е една от доказаните водещи предотвратими причини за болестност и смъртност. Тютюнът е единствената законно продавана потребителска стока, която убива почти половината от тези, които я употребяват.

Тютюнопушенето е водещ **поведенчески рисков фактор** за възникване на хронични незаразни болести. Близо 13 милиона души в ЕС страдат от едно или повече заболявания от 6-те основни категории болести, причинявани от употребата на тютюневи изделия (независимо дали става дума за цигари, пури, лули, или пасивно пушене):

1. Инфаркт на миокарда, мозъчен инсулт, запушване на артериите (особено на долните крайници) и други сърдечно-съдови заболявания
2. Бронхит и други инфекции на долните дихателни пътища
3. Хронична обструктивна белодробна болест /ХОББ/
4. Астма
5. Рак на белия дроб
6. Други видове рак – на панкреаса, на хранопровода и на стомаха, бъбреците, както и левкемия.

Рискът за здравето при пушачите се увеличава с:

- Нарастване броя на изпушваните цигари дневно;
- Продължителността на тютюнопушенето;
- По-ранната възраст на пропушване;
- По-дълбокото вдишване на дима.