

## ТЮТЮНОПУШЕНЕ ИЛИ ЗДРАВЕ – ИЗБЕРЕТЕ САМИ!



От 1971г. третият четвъртък на месец ноември е **МЕЖДУНАРОДЕН ДЕН БЕЗ ТЮТЮНОПУШЕНЕ**.

На **18.11.2021г.** Министерство на здравеопазването го отбелязва под мотото „**Да спечелим заедно: един месец без никотин!**“.

### ФАКТИ, СВЪРЗАНИ С ТЮТЮНОПУШЕНЕТО

- ❖ Употребата на тютюн е причина за поне едно раково новообразование на всеки седем в световен мащаб, включващо карцином на белия дроб и дихателните пътища, на главата, на бъбреците, на пикочния мехур, на шийката на матката;
- ❖ Пушачите се хоспитализират много по-често от непушачите и отсъстват по-продължително време от работа по болест;
- ❖ Повече от 770 милиона деца в световен мащаб са изложени на действието на пасивното тютюнопушене;
- ❖ Пасивното пушене причинява рак на белия дроб и болести на сърцето. Колкото повече цигари се пушат в едно домакинство, толкова по-голям е рискът от смъртност;
- ❖ Много от токсините в тютюневия дим представляват невидим газ, без миризма, който не е възможно да се премахне от климатичната инсталация;
- ❖ Производството на тютюневи изделия се счита за причина за унищожението на една осма от дърветата в световен мащаб;
- ❖ Една трета от продаваните цигари по света са незаконно търгувани. Те избягват данъци и митнически ограничения;
- ❖ Увеличаването на цената на тютюневите изделия е сред най-ефективните начини за намаляване на тяхната употреба. Тази политика е особено ефикасна за предпазване на младите хора да започнат да пушат;
- ❖ Всеобхватната забрана на рекламата, спонсорството и промоцията на тютюневи продукти е ефективен начин за редуциране на тяхната употреба;
- ❖ Повишаване на данъците от тютюна с 10 % би запазило живота на 16 милиона хора по целия свят.

### ЦИГАРИТЕ И МЛАДИТЕ ХОРА

Изключително тревожна е тенденцията за увеличаване на тютюнопушенето сред младите хора, като долната възрастова граница на започващите да пушат е под 13 години.

Развиващият се организъм е много чувствителен към всички вредни фактори и особено към пушенето. Цигареният дим съдържа поне 3 500 установени химически съставки, като над 40 от тях са с доказан канцерогенен ефект. При пушене подрастващите се излагат на въздействието на никотина, на въглеродния двуокис и редица други

вещества, които се отлагат в организма, нарушавайки функционирането на жизнено важни органи и системи.

#### **КАКВО “ПЕЧЕЛИ” ВЪНШНИЯТ ВИД ОТ ПУШЕНЕТО?**

- ❖ Лош дъх;
- ❖ Пожълтели и повредени зъби;
- ❖ Кожа с намалена еластичност и свежест;
- ❖ Ранни бръчки и изтъняване на кожата;
- ❖ Намалено обоняние и вкус;
- ❖ Дрезгав глас и кашлица;
- ❖ Чуплива коса, без блясък;
- ❖ Пожълтели пръсти;
- ❖ Неприятен мирис на дрехите.

#### **БРЕМЕННОСТ И ТЮТЮНОПУШЕНЕ**

Тютюнопушенето по време на бременност е рисково поведение, което се отразява неблагоприятно както върху здравето на майката, така и на плода и новороденото.

При бременните пушачки съществува повишен риск от:

- ❖ По-чести спонтанни аборти и преждевременно раждане;
- ❖ По-ниско телесно тегло при новороденото;
- ❖ Раждане на деца с увреждания;
- ❖ Риск от синдрома на внезапната детска смърт;
- ❖ Забавено физическо и психическо развитие на новороденото;
- ❖ Понижени защитни сили и повишена заболяемост на детето.

## **НАЦИОНАЛНА ТЕЛЕФОННА ЛИНИЯ ЗА ОТКАЗВАНЕ ОТ ТЮТЮНОПУШЕНЕ 0700 10 323**

**РЗИ – Софийска област  
Отдел „Профилактика на болестите  
и промоция на здравето“  
Дирекция „Обществено здраве“**