



## Мото: „Тютюнът-заплаха за нашата околна среда“

Всяка година, на 31 май, СЗО и партньори отбелязват Световния ден без тютюнев дим, като подчертават здравните и други рискове, свързани с употребата на тютюн и се застъпват за ефективни политики, за намаляване на консумацията на тютюн. Фокусът на Световния ден без тютюнев дим през 2022г. е влиянието на тютюнопушенето върху замърсяването на околната среда с мото – „Тютюнът-заплаха за нашата околна среда“. Световният ден без тютюнев дим 2022г. съвпада с редица глобални инициативи и възможности, насочени към справяне с тютюневата епидемия и нейното въздействие върху околната среда и общественото здраве, в причиняването на заболяемост, смъртност и страдание на милиони хора в световен мащаб. Според всички здравни и природозащитни организации първостепенна мярка, която трябва да се предприеме, за да бъде защитена околната среда от влиянието на вредния навик, е да бъде намалено в максимална степен тютюнопушенето в световен мащаб.

### Влияние на тютюнопушенето върху околната среда:

На първо място, цигареният дим влошава значително качеството на въздуха. Той съдържа високо количество твърди частици PM2.5, които са основен замърсител на въздуха, според възприетите екологични норми.

Пушачите, които са около 1,3 милиарда души в света, изхвърлят неправилно около 4,5 трилиона угарки годишно. Тютюнът не само се отглежда на обезлесени земи, което е причина за изсичане на дървета, но и влошава качеството на почвата и замърсява въздуха, сушата и водата. Фасовете на цигарите са около 20 процента от отпадъците, събирани при почистване на океаните. Щетите ще се увеличават и от електронните цигари. Отпадните продукти от тях стават още по-голяма заплаха за околната среда, защото съдържат метали, електроника, пластмасови пълнители за еднократна употреба, батерии и токсични химикали в течността.

### Други последствия за околната среда от тютюнопушенето включват:

- ✦ Обезлесяване: около 600 милиона дървета се унищожават всяка година в резултат на производството на тютюн .
- ✦ Пожари: 7% от горските пожари се причиняват от изхвърлени цигарени фасове.
- ✦ Отделяне на твърди, течни и газообразни отпадъци, получени по време на производствения процес на цигарите, които са токсични и водят до унищожаване на флора и фауна в природата.

## Тютюнопушенето застрашава здравето на хората по света:

Употребата на тютюн е един от доказаните рискови фактори, причина за социално-значими заболявания, които през последните години се разпространяват като епидемия в целия свят. Тютюнопушенето е основен и доказан рисков фактор за основни хронични незаразни заболявания и тази глобална тютюнева епидемия убива повече от 7 милиона души всяка година, от които около 1000 000 са непущачи, умиращи от дихателен вторичен дим.

## Въздействие на цигареният дим:

Тютюнът е комплексна субстанция, при изгарянето се отделят над 7800 вредни вещества. Най-общо компонентите на цигареният дим се групират като: катран, никотин, въглероден окис, дразнещи вещества. Предполага се, че причина за карцином на бял дроб, ХОББ са дразнещите вещества и катранът, никотин и въглероден окис са причина за ССЗ, МСБ, инсулти-тромботични и хеморагични. Никотинът е токсичен алкалоид, психотропно вещество, водещо до зависимост, оказва влияние върху централна, периферна нервна система, сърдечно-съдова система, чрез отключване на патогенетични механизми, повлияващи атерогенеза, атеросклероза, тромбоза, коронарен спазъм и аритмии, намаляване капацитета на кръвта да доставя кислород до клетките на тъканите.



Пасивното пушене е вдишване на дим от цигара на околни пушачи, с които човек се намира в едно помещение. Тютюневият дим в помещението е комбинация от: основен димен поток –димът, който се вдишва и издишва от пушача и страничния димен поток-димът, който се отделя от края на димящата цигара. Веществата от страничния поток попадат директно във въздуха. Поради бавното тлеене на тютюна този дим е много по-токсичен от дима, който поглъща активния пушач. Непушачите след престой от 30 мин. в затворено помещение, където се пуши имат почти толкова въглероден оксид в кръвта, колкото активните пушачи, когато изпушват една цигара. Експозицията на цигарен дим в детска възраст води до редица здравни последици засягащи физическото, нервнопсихично развитие, сърдечни пороци, увреждане на органи и системи.

Голямото негативно влияние на тютюна върху човешкото здраве налага да бъдат взети всички възможни мерки с оглед мотивиране на пушачите да спрат да пушат и на непущачите да не пропушат.

Цел на обществото е да предпазва настоящите и бъдещи поколения от разрушителните здравни, социални, екологични и икономически последици в резултат на употребата на тютюн и излагането на въздействието на тютюнев дим, чрез осигуряване на строги мерки за контрол.

Избиране на ново поведение към проблема тютюнопушене - нетолериране и възприемането му като много значим социален проблем.

В основата на здравната профилактика стои въпросът за ограничаване на този вреден фактор и пълна забрана. Това трябва да започне още в ранна детска възраст.

## Ако сте взели решението да спрете цигарите, ето няколко съвета как това да стане необратимо:

- ✚ Ако се изкушавате да се върнете и запалите цигара, припомнете си защо се отказате.

- ✚ Направете си подарък.
- ✚ Спортувайте и се старайте тялото и ръцете Ви да бъдат заети.

**„ЕДНА ЦИГАРА НЯМА ДА МИ НАВРЕДИ”, НО ТЯ ЩЕ УНИЩОЖИ УСПЕХА ВИ ДО СЕГА.**

- ✚ Ако почувствате по-силен глад и се безпокоите от увеличаване на теглото си, избягвайте високо калорични храни.
- ✚ Консумирайте повече плодове и сурови зеленчуци.
- ✚ Ако пиенето на кафе Ви кара да пушите, избягвайте го. Заменете го с плодов сок, чай.
- ✚ Посетете Консултативен кабинет за отказване от тютюнопушенето при РЗИ-Бургас.

**И накрая Поздравления и Благодарност за това,  
че спасихте Околната среда, Природата, Планетата,  
Вашето родено , или неродено дете,  
спасихте СЕБЕ СИ! УСПЕХ!**

