



## 17-ноември Международен ден без Тютюнопушене-2022г.

*Съгласно Закона за здравето (чл. 2, т. 3) Министерство на здравеопазването има ангажимента да осъществява профилактични мерки за предотвратяване на рисковите за здравето фактори, а също така носи отговорността за провеждане на политики за здравословен начин на живот.*

От 1977г. в САЩ, всеки трети четвъртък на месец ноември, по инициатива на Американската общност за борба с рака се организира и инициира кампания срещу тютюнопушенето. Кампанията дава възможност на милиони американци да се откажат от пушенето, като вреден навик поне за един ден, а понякога и завинаги. Идеята впоследствие прераства в Национален ден без тютюнопушене и се чества официално от страни на Международния съюз за борба с рака, както и в България.

Тютюнопушенето е поведенчески фактор с изключително неблагоприятни здравни последици, една от най-важните причини за инвалидизиране, страдание на много хора, които употребяват, или са употребявали цигари. Тютюнът е единствената законно продавана потребителска стока, която убива почти половината от тези, които я употребяват.

От проучване през месец ноември 2022г, на Американската асоциация по храните и лекарствата (FDA) и американските центрове за контрол и превенция на заболяванията (CDC) е установено, че повече от 3 милиона младежи съобщават, че са употребявали тютюнев продукт през 2022г., като (11,3%) ученици съобщават за текуща (последните 30 дни) употреба на тютюневи изделия, което включва 2,51 милиона

(16,5%) ученици от гимназията и 530 000 (4,5%) ученици от средните училища.



Проучването оценява осем търговски тютюневи продукта. Електронните цигари – за девета поредна година – са най-често използваният тютюнев продукт сред всички ученици (2,55 милиона), следвани от пури (500 000), цигари (440 000), бездимен тютюн (330 000), наргиле (290 000), никотинови торбички (280

000), нагрявани тютюневи изделия (260 000) и тютюн за лула (150 000). Терминът „тютюнев продукт“, използван в този доклад, се отнася за търговски тютюневи изделия, а не за свещена и традиционна употреба на тютюн от някои индиански общности.

Употребата на тютюневи изделия от младежи, под каквато и да е форма не е безопасна. Такива продукти съдържат никотин, който е силно пристрастяващ и може да увреди развиващия се мозък на подрастващите. Употребата на никотин по време на юношеството също може да увеличи риска от бъдещо пристрастяване към други наркотици.

Много фактори допринасят за употребата на тютюневи изделия от млади хора, включително аромати, маркетинг и погрешни възприятия за вреда. Повечето младежи, които използват тютюневи изделия, включително електронни цигари, искат да се откажат.

В България, 34,5% от населението на възраст над 20г. са ежедневни пушачи, по предварителни данни от проведеното през 2020г. Национално проучване на факторите на риска за здравето на Национален център по общественото здраве и анализи. По данни получени от проучването на НЦОЗА през 2020г., остава проблемът с тютюнопушенето сред подрастващите, който продължава да е актуален. Резултатите от изследването показват, че 26,3% от анкетираните са правили опити да пушат цигари, с незначителен превес на момичетата (26,8%) над момчетата (25,6%). Почти всяко пето дете е настоящ пушач, като относителният дял на момичетата е малко по-висок (17,394 срещу 16,4%). Разпределението по възрастови групи показва, че тютюнопушенето е много по-разпространено сред 15-19 годишните (31.4%), отколкото сред тези на 10-14 години (4.0%). Сред пушачите и в двете възрастови групи преобладават момичетата, макар и незначително.

Тютюневият дим е коктейл от отрови по-важни от които са:

**Никотин** – основното токсично вещество в цигарите. Отравянето с него не е остро и незабавно, а

хронично и с тежки последици за здравето. Той е смъртоносна отрова и предизвиква зависимост към цигарите. Съдържащият се в цигарите никотин се всмуква в рецепторите на мозъка, като активира тази негова област, която е свързана с чувството за удоволствие и поощрение. Именно това е причината пушачите трудно да се отказват от вредния навик. При липсата на никотин те стават раздразнителни и тревожни.

**Катран**- маслена комбинация от 60 вещества, които причиняват рак. Уврежда белодробните тъкани. Оцветява пръсти, устна лигавица, зъби.

**Въглероден оксид** – силно отровен газ, който не позволява на червените кръвни клетки да пренася кислорода от белия дроб до тъканите.

Прекаленото пушене отслабва функциите на мозъка и намалява размера му, което води до паметови смущения, рискът от деменция е по-висок в сравнение с хората, които не пушат, повишава се рискът от безсъние и апнея.



Тютюневият дим е сложна комбинация от около 4000 дразнещи и системни токсични агенти, канцерогенни и мутагенни вещества. Увреждането е не само сред активните пушачи, а и сред тези, които не пушат а са изложени на тютюнев дим – пасивни пушачи. Вдишването на тютюнев дим от средата на обитаване, включващ дима издишван от пушача и дима, който се отделя от горящия край на цигарата представлява пасивно тютюнопушене. Пасивно пушещите приемат отровните съставки наравно с пушачите. Наблюдава се снижаване на възрастовата граница на първото пропушване сред тинейджърите. Тревожно е състоянието при бременни, майки с деца, изложени на вторичен дим.

Има продължаващи усилия в САЩ на национално ниво за подпомагане на намаляването на употребата на тютюневи изделия от младежи, като например налагане на минимална възраст за продажба от 21 години за всички видове тютюневи изделия; продължаващите действия на нетърпимост на FDA срещу продажбите на неразрешени електронни цигари; държавни и общностни ограничения върху продажбата на ароматизирани тютюневи изделия; усилия за повишаване на цените и забрана на употребата на тютюневи изделия на закрито; медийни кампании и други образователни усилия, които предупреждават за опасностите от употребата на тютюневи изделия.

Министерството на здравеопазването припомня, че през цялата година в Кабинетите за консултиране и отказване от тютюнопушенето при РЗИ, всеки пушач може да се консултира безплатно как да откаже тютюнопушенето.

През целия месец ноември всеки пушач може да се консултира безплатно и на Националната телефонна линия за отказване от тютюнопушенето – 0700 10323.

S  
T  
O  
P

