



## Мото: „Тютюн и сърдечни заболявания“

Всяка година, на 31 май, СЗО и партньори отбелязват Световния ден без тютюнев дим (WNTD), 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 2018г. е "Тютюн и сърдечни заболявания". Кампанията ще повиши осведомеността за:

- ✚ Връзката между тютюна и сърцето и други сърдечно-съдови заболявания, включително инсулт, които в съчетание са водещите причини за смърт в света;
- ✚ Осъществими действия и мерки, които ключовата аудитория, включително правителствата и обществеността, може да предприеме, за да намали рисковете за здравето на сърцето, породени от тютюна.

Световният ден без тютюнев дим 2018 г. съвпада с редица глобални инициативи и възможности насочени към справяне с тютюневата епидемия и нейното въздействие върху общественото здраве, по-специално в причиняването на смъртта и страданието на милиони хора в световен мащаб. Тези действия включват инициативите на СЗО, подкрепяни от Глобалните сърца и RESOLVE, които целят намаляване на смъртните случаи от сърдечно-съдови заболявания и подобряване на грижите, както и третата среща на високо равнище на Общото събрание на ООН за предотвратяване и контрол на незаразните заболявания, проведена през 2018 г.

### Как тютюнопушенето застрашава здравето на сърцето на хората по света:

Световният ден без тютюнев дим 2018 г. ще се съсредоточи върху въздействието на тютюна върху сърдечно-съдовото здраве на хората по света. Използването на тютюн е важен рисков фактор за развитието на коронарна болест на сърцето, инсулт и периферни съдови заболявания.

Въпреки известното увреждане на здравето на тютюна и сърцето, и наличието на решения за намаляване на свързаната с него смърт и заболяване, знанието сред голяма част от обществото, че тютюнът е една от водещите причини за CVD, е ниска.

### **Факти за тютюна, сърцето и други сърдечно-съдови заболявания:**

Сърдечно-съдовите заболявания убиват повече хора, отколкото всяка друга причина за смърт в световен мащаб, а употребата на тютюн и излагането на втори пушек допринасят за приблизително 12% от всички смъртни случаи от сърдечни заболявания. Използването на тютюн е втората водеща причина за CVD, след високо кръвно налягане.

Глобалната тютюнева епидемия убива повече от 7 милиона души всяка година, от които около 900 000 са непущачи, умиращи от дихателен вторичен дим. Близо 80% от повече от 1 милиард пушачи в света живеят в страни с ниски и средни доходи, където тежестта на свързаните с тютюнопушенето заболявания и смъртта е най-тежка.

Мерките на WHO MPOWER са в съответствие с Рамковата конвенция на СЗО за контрол на тютюнопушенето (WHO FCTC) и могат да бъдат използвани от правителствата за намаляване на употребата на тютюн и защита на хората от незаразните болести. Тези мерки включват:

- ✚ Политика за употреба и превенция на тютюнопушенето;
- ✚ Да се отстранят хората от излагане на тютюнев дим, като се създадат напълно закрити обществени места, работни помещения и обществен транспорт без тютюнев дим;
- ✚ Помощ за отказване от тютюна (покриване на разходите, подкрепа за населението, включително кратки съвети от доставчиците на здравни услуги и национални безплатни линии за отказ);
- ✚ Относно опасностите от тютюна чрез прилагане на обикновени стандартизирани опаковки и/или големи графични предупреждения за здравето на всички опаковки от тютюневи изделия и осъществяване на ефективни кампании против тютюнопушенето, които информират обществеността за употребата на тютюн и вредното въздействие на тютюнев дим;
- ✚ Изключителни забрани за реклама, промоция и спонсорство на тютюн;
- ✚ Регламент на данъците върху тютюневите изделия, да станат по-малко достъпни.

### **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. Тютюнопушенето е една от причините за ИБС, артериална хипертония, състояние на внезапна смърт, аортна аневризма, чрез отключване на патогенетични механизми, повлияващи атерогенеза, атеросклероза, тромбоза, коронарен спазъм и аритмии, намаляване капацитета на кръвта да доставя кислород до клетките на тъканите. Никотинът предизвиква освобождаване на катехоламини и повишаване на нивото им в кръвта води до артериална хипертония, аритмии, повишаване на сърдечната честота, повишаване на кислородните нужди, състояния на сърдечно мъждене, поява на екстрасистоли, понижаване прага на камерната възбудимост.

Ефектът на повишаване на катехоламиновата секреция причинява повишаване на кислородните нужди на миокарда, което се придружава и от намаляване на транспортния кислороден капацитет, вследствие на наличието и въздействието на въглеродния монооксид и карбоксиемоглобин, от постъпването на въглеродния

окис при тютюнопушене. Това води до понижаване на съдържанието на кислород и миокарда страда от хронична исхемия.

Ефектът на никотинова зависимост на ниво централна нервна система при тютюнопушене е свързан с непрекъснато повишаване количеството на изпушени цигари и намаляване на времето за изпушване на всяка следваща, с цел достигане на желан ефект. Това са състояния на корова активация, отделяне на мозъчен серотонин, окситоцин, вазопресин, катехоламини, причина за депресивни състояния и психози, при опити да се откаже тютюнопушенето.

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, нервно-психично 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 непушачите 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.

### **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 отказахте.

- ✚ 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.



**НЕ!!!**

---