
31 май-Световен ден без тютюн-2021г.

Мото на СВЕТОВНА ЗДРАВНА ОРГАНИЗАЦИЯ

„РЕШИ И СЕ ОТКАЖИ“! („Commit to Quit“)



*СЗО-Повече от 100 причини да се откажеш от
тютюнопушенето*

Външен вид

1. Тютюнят засяга външния Ви вид почти веднага!
2. Всичко мирише! От кожата Ви, до цялата къща, дрехите, пръстите и дъха Ви!
3. Тютюнят причинява пожълтяване на зъбите и създава зъбни плаки.
4. Пушенето на тютюн и употребата на бездимен тютюн причиняват лош дъх.
5. Тютюнят кара кожата Ви да се набръчка, като по-бързо изглеждате по-възрастни. Пушенето преждевременно състарява кожата, като износва протеините, които придават на кожата еластичност, изчерпват я от витамин А и ограничават притока на кръв.
6. Тези бръчки са по-видими около устните и очите, тютюнят прави кожата суха.
7. Тютюнопушенето увеличава риска от развитие на псориазис, незаразно възпалително състояние на кожата, което оставя сърбящи, червени петна по цялото тяло.

Застрашава здравето на Вашите приятели и семейство, не само на Вас.

8. Над 1 милион души умират всяка година от излагане на вторичен дим.
9. Непушачите, изложени на вторичен дим, са изложени на риск от развитие на рак на белия дроб.

10. Цигарите остават важна причина за случайни пожари и смъртни случаи.
11. Електронните цигари също излагат непушачите и страничните наблюдатели на никотин и други вредни химически вещества.
12. Излагането на вторичен дим може да увеличи риска на прогресиране от туберкулозна инфекция до активно заболяване.
13. Излагането на вторичен дим е свързано с диабет тип 2.

Пушенето, или използването на електронни цигари около децата компрометира тяхното здраве и безопасност.

14. Децата на пушачите страдат от намалена белодробна функция, която продължава да ги засяга под формата на хронични дихателни нарушения в зряла възраст.
15. Излагането на деца на течност за електронни цигари продължава да представлява сериозен риск. Съществува риск от изтичане на устройства или от поглъщане на течност от деца.
16. Известно е, че електронните цигари причиняват сериозни наранявания, включително изгаряния, в резултат на пожари и експлозии.
17. Децата в училищна възраст, изложени на вредното въздействие на вторичния дим, също са изложени на риск от астма, чрез възпаление на дихателните пътища към белите дробове.
18. Деца под 2-годишна възраст, които са изложени на вторичен дим в дома, могат да получат заболяване на средното ухо, което може да доведе до загуба на слуха и глухота.
19. Отказът от тютюнопушене намалява риска от много заболявания, свързани с пасивното пушене при деца, като респираторни заболявания (напр. Астма) и ушни инфекции.

Употребата на тютюн има отрицателни социални последици

20. Искате да бъдете добър пример за Вашите деца, приятели и близки.
21. Употребата на тютюн може да повлияе негативно на социалните взаимодействия и взаимоотношения.
22. Отказването означава, че няма ограничения за това къде можете да отидете - можете да се смесите социално, без да се чувствате изолирани, или да се налага да излизате навън, за да пушите.
23. Отказването може да Ви направи по-продуктивни - няма да Ви се налага да спирате това, което правите, за да пушите през цялото време.

Скъпо е - може да харчите парите си за по-важни неща

24. Едно проучване установи, че пушачите изгарят средно 1,4 милиона долара лични разходи, включват разходи за цигари, медицински разходи и по-ниски заплати, причинени от пушенето и излагане на вторичен дим.
25. Употребата на тютюн засяга здравето и производителността на работниците, което ги прави склонни към пропускане на работни дни .
26. Употребата на тютюн допринася за бедността, като отклонява разходите на домакинствата от основните нужди като храна и подслон към тютюн.
27. Употребата на тютюн натоварва световната икономика с приблизително 1,4 трилиона щатски долара разходи за здравеопазване за лечение на заболявания, причинени от тютюн и загубен човешки капитал от болести и смърт, причинени от тютюна.

Пушенето намалява плодовитостта Ви

28. Пушачите са по-склонни да получат безплодие. Отказът от пушене намалява затрудненията при забременяване, преждевременно раждане, бебета с ниско тегло при раждане и спонтанен аборт.

29. Пушенето може да причини еректилна дисфункция. Пушенето ограничава притока на кръв към пениса, създавайки невъзможност за постигане на ерекция. Еректилната дисфункция е по-честа при пушачите и е много вероятно да продължи или да стане постоянна, освен ако мъжът не спре да пуши в началото на живота си.

30. Пушенето също намалява броя на сперматозоидите, подвижността и формата на спермата при мъжете.

Всички форми на тютюн са смъртоносни

31. Всяка година над 8 милиона души умират от тютюн.

32. Тютюнът убива половината от потребителите. Използването на тютюн под каквато и да е форма Ви лишава от здраве и причинява изтощителни заболявания.

33. Пушенето на наргилета е също толкова вредно, колкото и другите форми на употреба на тютюн.

34. Дъвченето на тютюн може да причини рак на устата, загуба на зъби, кафяви зъби, бели петна и заболяване на венците.

35. Никотинът в бездимния тютюн се усвоява по-лесно, отколкото чрез пушене на цигари, засилвайки пристрастяването му.

COMMIT TO



QUIT!

Когато купувате тютюн, Вие подпомагате финансово индустрия, която експлоатира фермери и деца и води до болести и смърт.

36. Производителите на тютюн са изложени на влошено здраве от никотина, който се абсорбира през кожата, както и излагане на тежки пестициди и излагане на тютюнев прах.

37. В някои страни децата са заети в отглеждането на тютюн, което се отразява не само на здравето им, но и на способността им да посещават училище.

38. Употребата на тютюн може да влоши бедността, тъй като потребителите на тютюн са изложени на много по-висок риск от заболяване и преждевременна смърт от рак, инфаркт, респираторни заболявания или други заболявания, свързани с тютюна, лишавайки семействата от така необходимите доходи и налагайки допълнителни разходи за здравни грижи.

39. По-голямата част от заетите в целия тютюнев сектор печелят много малко, докато големите тютюневи компании прибират огромни печалби.

Нагретите тютюневи изделия са вредни за здравето

40. Нагретите тютюневи изделия (НТР) излагат потребителите на токсични емисии, много от които могат да причинят рак.

41. Нагретите тютюневи изделия сами по себе си са тютюневи изделия, поради което преминаването от конвенционални тютюневи изделия към НТРs не е равносилно на отказването.

42. Няма достатъчно доказателства в подкрепа на твърдението, че нагретите тютюневи изделия (НТР) са по-малко вредни в сравнение с конвенционалните цигари.

**Електронните цигари са вредни за здравето и не са безопасни: тютюневата
индустрия е насочена към уязвимите**

43. Деца и юноши, които използват електронни цигари, удвояват шанса си да пушат цигари по-късно в живота.

44. Използването на електронни цигари увеличава риска от сърдечни заболявания и белодробни разстройства.

45. Никотинът в електронните цигари е силно пристрастяващо лекарство, което може да увреди развиващия се мозък на децата.

Употребата на тютюн, особено пушенето, спира дъха Ви

46. Употребата на тютюн е причина за 25% от всички смъртни случаи от рак в световен мащаб.

47. Пушачите са до 22 пъти по-склонни да развият рак на белия дроб през целия си живот, отколкото непушачите. Тютюнопушенето е основната причина за рак на белия дроб, причинявайки над две трети от смъртните случаи от рак на белия дроб в световен мащаб.

48. Всеки пети пушач на тютюн ще развие хронична обструктивна белодробна болест (ХОББ) през живота си, особено хората, които започват да пушат през детството и тийнейджърските си години, тъй като тютюневият дим значително забавя растежа и развитието на белите дробове.

49. Пушенето може да изостри астмата при възрастни, ограничавайки тяхната активност, допринасяйки за увреждане и увеличавайки риска от тежки астматични пристъпи, изискващи спешна помощ.

50. Тютюнопушенето повече от два пъти удвоява риска от трансформация на туберкулоза от латентно състояние в активно състояние и е известно, че влошава естественото развитие на болестта. Около една четвърт от световното население има латентна туберкулоза.

Тютюнят разбива сърцата

51. Само няколко цигари на ден, случайно пушене или излагане на вторичен дим увеличават риска от сърдечни заболявания.

52. Пушачите на тютюн имат до два пъти по-голям риск от инсулт и четирикратно повишен риск от сърдечни заболявания.

53. Тютюневият дим уврежда артериите на сърцето, причинявайки натрупване на плака и развитие на кръвни съсиреци, като по този начин ограничава притока на кръв и в крайна сметка води до инфаркти и инсулти.

54. Употребата на никотин и тютюневи изделия увеличава риска от сърдечно-съдови заболявания.

Тютюнят причинява над 20 вида рак

55. Пушенето и употребата на бездимен тютюн причиняват рак на устната кухина, рак на устните, гърлото (фаринкса и ларинкса) и хранопровода.

56. Хирургичното отстраняване на раковия ларинкс може да доведе до необходимостта от трахеостомия, създаване на дупка в шията и трахеята, която позволява на пациента да диша.

57. Пушачите са изложени на значително по-висок риск от развитие на остра миелоидна левкемия; рак на носната и параназалната кухина на синусите; рак на дебелото черво, бъбреците, черния дроб, панкреаса, стомаха или яйчниците; и рак на

долните пикочни пътища (включително пикочния мехур, уретера и бъбречното легенче).

58. Някои проучвания също така показват връзка между тютюнопушенето и повишения риск от рак на гърдата, особено сред заклетите пушачи и жените, които започват да пушат преди първата си бременност.

59. Известно е също, че пушенето увеличава риска от рак на маточната шийка при жени, заразени с човешки папиломен вирус.



Пушачите са по-склонни да загубят зрението и слуха

60. Пушенето причинява много очни заболявания, които, ако не се лекуват, могат да доведат до трайна загуба на зрението.

61. Пушачите са по-склонни от непушачите да развият свързана с възрастта дегенерация на макулата, състояние, което води до необратима загуба на зрение.

62. Пушачите също имат по-висок риск от катаракта, помътняване на лещата на окото, което блокира светлината. Катарактата причинява влошаване на зрението и операцията е единствената възможност за възстановяване на зрението.

63. Някои данни сочат, че тютюнопушенето също причинява глаукома, състояние, което увеличава налягането в окото и може да увреди зрението.

64. Възрастните пушачи по-често страдат от загуба на слуха.

Тютюнът уврежда почти всеки орган на тялото

65. Пушачите на тютюн през целия живот губят средно поне 10 години живот.

66. При всяко вдишване на цигара токсините и канцерогените се доставят в тялото, известно е, че поне 70 от химикалите причиняват рак.

68. Тютюнопушенето е рисков фактор за деменция, група от нарушения, които водят до умствен спад.

69. Болестта на Алцхаймер е най-честата форма на деменция и приблизително 14% от случаите на Алцхаймер в световен мащаб могат да се отдадат на тютюнопушенето.

70. Жените, които пушат, са по-склонни да получат болезнена менструация и по-тежки симптоми на менопаузата.

71. Менопаузата настъпва 1–4 години по-рано при пушачките, тъй като пушенето намалява производството на яйцеклетки в яйчниците, което води до загуба на репродуктивната функция и последващи ниски нива на естроген.

72. Тютюневият дим намалява доставката на кислород до тъканите на тялото.
73. Употребата на тютюн ограничава притока на кръв, който, ако не се лекува, може да доведе до гангрена (смърт на телесната тъкан) и ампутация на засегнатите области.
74. Употребата на тютюн увеличава риска от пародонтоза, хронично възпалително заболяване, което износва венците и разрушава челюстната кост, което води до загуба на зъби.
75. Пушачите на тютюн са изложени на значително по-висок риск от непушачите за следхирургични усложнения.
76. Пушачите на тютюн са по-трудни за отбиване от механичната вентилация. Това често удължава отделението им за интензивно лечение (ICU) и цялостния престой в болницата, като потенциално ги излага на друга инфекция.
77. Пушачите вероятно ще получат стомашно-чревни разстройства, като стомашни язви, възпалителни заболявания на червата, свързани с коремни спазми, постоянна диария, треска и ректално кървене и рак на стомашно-чревния тракт.
78. Пушачите са по-склонни да загубят костна плътност, да се счупят по-лесно и да получат сериозни усложнения, като забавено излекуване или невъзстановяване.
79. Компонентите на тютюневия дим отслабват имунната система, излагайки пушачите на риск от белодробни инфекции.
80. Пушачите с генетична предразположеност към автоимунни заболявания са изложени на повишен риск от няколко заболявания, включително ревматоиден артрит, болест на Crohn, бактериален менингит, постхирургична инфекция и рак.
81. Тютюнопушенето също така поставя лица с имунодефицит, като тези, които живеят с муковисцидоза, множествена склероза или рак, с по-висок риск от съпътстващи заболявания и преждевременна смърт.
82. Имуносупресивните ефекти на тютюна поставят хората, живеещи с ХИВ, в повишен риск от развитие на СПИН. Сред ХИВ-позитивните пушачи средната продължителност на загубения живот е 12,3 години, повече от два пъти броя на загубените години от ХИВ-позитивните непушачи.

Употребата на тютюн и никотин уврежда Вашето бебе

83. Употребата на тютюн и излагането на тютюнев дим по време на бременност увеличават риска от смърт на плода.

84. Жените, които пушат или са изложени на вторичен дим по време на бременност, са изложени на повишен риск от спонтанен аборт.

85. Мъртвородените (раждането на плодове, умрели в утробата) също са по-чести, поради липсата на кислород в плода и аномалии на плацентата, причинени от въглероден окис в тютюневия дим и от никотин в тютюневия дим и бездимния тютюн.



Усложнения и рискове при бременните

86. Пушачите са изложени на по-висок риск от извънматочна бременност, потенциално фатално усложнение за майката, при което оплодената яйцеклетка се прикрепя извън матката.

87. Прекратяването на тютюнопушенето и защитата от излагане на вторичен дим са особено важни за жените в репродуктивна възраст, които планират да забременеят и по време на бременност.

88. Електронните цигари представляват значителен риск за бременните жени, които ги използват, тъй като могат да увредят растящия плод.

89. Децата, родени от жени, които пушат, употребяват бездимен тютюн или са изложени на вторичен дим по време на бременност, имат по-висок риск от преждевременно раждане и ниско тегло при раждане.

Тютюнът замърсява околната среда

90. Правителствата и местните власти плащат за почистване на тютюневите отпадъци, а не самите тютюневи компании. Откажете се от тютюна, за да защитите околната среда.

91. Цигарените фасове са сред най-често изхвърляните отпадъци в световен мащаб и са най-често срещаните предмети отпадъци, събрани по плажовете и крайбрежието на водата в световен мащаб.

92. В цигарените фасове са идентифицирани опасни вещества - включително арсен, олово, никотин и формалдехид. Тези вещества се извличат от изхвърлените фасове във водната среда и почвата.

93. Тютюневият дим може значително да допринесе за нивата на замърсяване на въздуха в даден град.

94. Повечето цигари се палят с помощта на кибрит или запалени с газ. Ако например една дървена клечка се използва за запалване на две цигари, шестте трилиона цигари, изпушени в световен мащаб всяка година, ще изискват унищожаването на около девет милиона дървета, за да се получат три трилиона кибрит.

95. Електронните цигари и нагретите тютюневи изделия могат да съдържат батерии, които изискват специално изхвърляне, както и химикали, опаковки и други неразградими материали.

96. Понастоящем по-голямата част от пластмасовите касети за течни електронни цигари не могат да се използват многократно, или да се рециклират - транснационалните компании са склонни да продават такива за еднократна употреба, вероятно за да увеличат продажбите чрез постоянни клиенти.

97. Емисиите от производството на тютюн се оценяват на 3 милиона трансатлантически полета.

98. Тютюневият дим съдържа три вида парникови газове: въглероден диоксид, метан и азотни оксиди и замърсява вътрешната и външната среда.

99. В световен мащаб приблизително 200 000-хектара са предназначени за земеделие и обработка на тютюн всяка година.

100. Обезлесяването за отглеждане на тютюн има много сериозни екологични последици - включително загуба на биологично разнообразие, ерозия и деградация на почвата, замърсяване на водата и увеличаване на атмосферния въглероден диоксид.

101. Отглеждането на тютюн обикновено включва значителна употреба на химикали - включително пестициди, торове и регулатори на растежа. Тези химикали могат да

повлияят на източниците на питейна вода в резултат на оттичане от зоните за отглеждане на тютюн.

102. На всеки 300 произведени цигари (приблизително 1,5 кашона) се изисква едно дърво, за да се излекува само тютюневото листо.

103. С 6 трилиона цигари, произвеждани годишно, се произвеждат около 300 милиарда опаковки (приемайки 20 цигари на кутия) за тютюневи изделия. Ако приемем, че всяка празна опаковка тежи около шест грама, това възлиза на около 1 800 000-тона отпадъци от опаковки, съставени от хартия, мастило, целофан, фолио и лепило. Отпадъците от картонени кутии и кутии, използвани за разпространение и опаковане, водят до общо 2 000 000 тона годишни твърди отпадъци след консумация.



Използвани фотоси

[https://www.google.com/search?q=\(%E2%80%9ECommit+to+Quit%E2%80%9C\)&rlz=1C1OKWM_enBG892BG892&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwj9xfvh9vPwAhWHO-wKHTyvAhYQ_AUoAXoECAEQAw&biw=1920&bih=969#imgrc=1TT-CjY0MEYsTM](https://www.google.com/search?q=(%E2%80%9ECommit+to+Quit%E2%80%9C)&rlz=1C1OKWM_enBG892BG892&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwj9xfvh9vPwAhWHO-wKHTyvAhYQ_AUoAXoECAEQAw&biw=1920&bih=969#imgrc=1TT-CjY0MEYsTM)