

# АНАЛИЗ

Разпространение на рисков фактор тютюнопушене 2019/2020 г.

За периода 2019/2020г. по повод реализиране на дейности в рамките на Национална програма по превенция на хронични незаразни болести 2014-2020г., в област Бургас на случаен принцип, анонимно, по време на организирани и проведени кампании на световни здравни дни, при изнасяне на терен на консултативен кабинет за отказване от тютюнопушенето, провеждане на дискусии, се осъществи поредният профилактичен скрининг сред населението за определяне степента на никотинова зависимост при пушачи от различни възрастови групи на възраст над 20 години. Използва се биосоциологически метод с вариационно измерване под формата на анонимна анкета-тест на Фагерстрьом. За получените резултати се използва основно анализ и графично онагледяване на основните изводи и получени резултати.

По сила на пристрастяване е доказано, че никотинът превъзхожда почти всички известни тежки наркотици и се приравнява на нивото на алкохолната зависимост. Пристрастяването към никотина може да се прояви различно - след два-три приема, или през по-продължителен период. За съжаление след всяка нова доза силата на зависимост расте. Човек, който употребява никотин бързо привиква към състоянието на наркотична зависимост. В случай на недостиг в кръвта започва да изпитва в началото психичен, а по-късно и физиологичен дискомфорт.

Влиянието на никотина върху организма е разрушително и не преминава, без да остави следи. Основните последствия от употребата на тютюн са заболявания на сърдечносъдовата система, онкологични заболявания и поражения върху дихателните органи. Никотинът, както и всяко друго наркотично вещество, на първо място оказва пагубно влияние върху главния мозък и бързо предизвиква нарушение на неговите функции. Когато се откаже употребата на тютюневи изделия, постепенно нивото на съдържание на никотина в кръвта се снижава и заедно с това се понижава и неговият ефект, организмът се възвръща към своето естествено състояние. Увеличава се чувствителността, подобряват се зрението, слухът, вкусовите усещания. В този период организмът започва да се лекува от проникналата в него отрова.

Тютюнопушенето е доказан рисков фактор причина за заболяемост и смъртност от основни хронични незаразни болести сред населението:

При проучването се поставиха следните изисквания:

## **Основна цел**

Превенция на здравословен начин на живот, чрез ограничаване на основните рискови фактори, причина за основни хронични незаразни заболявания – ХОББ, ССЗ, МСБ, злокачествени новообразувания, диабет.

## **Основни подцели и задачи:**

Определяне степента на никотинова зависимост сред пушачи, насочване към ККОТ, или клиничната мрежа, разясняване вредата и последиците при хронична

употребата на цигари, наргиле и други средства за пушене.

Създаване на нетърпимост и нетолерантност, сред непушачите към доказания вреден фактор тютюнопушене, запазване на среда свободна от тютюнев дим.

В проучването взеха участие 250 души и беше проведен тест на Фагерстрьом за уточняване степента на никотинова зависимост.

#### **Обобщени резултати:**

Общ брой изследвани - 250 лица. Общо употребяващи цигари са 146 души, или 58,4%, останалите 104 лица, 41,6% никога не са пушили.

От тях употребяващи цигари са 74 жени -50,7% и 72 мъже-49,3%.

От общо 146 души употребяващи цигари се установиха следните зависимости съгласно теста на Фаргенстрьом:

- Не се отчита зависимост при 78 лица – 53,4%, което се изразява с употребяване до 1-2 цигари дневно и липса на постоянна необходимост от тютюнопушене.
- С лека зависимост са 41 души – 28,1%, които пушат около 5-6 цигари дневно и обикновено запалват първа цигара 60 минути след ставане от сън, през деня не се чувстват зависими от цигарите и липсва необходимост от постоянна употреба на цигари.
- С умерена зависимост са 20 лица - 13,7%, изпушват до 10 цигари дневно, запалват първа цигара до 30-40 минути, след ставане от сън, през деня изпитват необходимост да запалят цигара, но не навсякъде.
- Със силна зависимост са 6 души - 4,1%, употребяват 21-30 цигари дневно, запалват първата цигара до 5-10 минути след ставане от сън, изпитват необходимост да пушат през целия ден.
- С много силна никотинова зависимост от анкетираните е 1 лице – 0,7%, които употребяват повече от 31 цигари дневно, веднага след ставане от сън използват цигара, изпитват постоянно и силно желание да употребяват цигари през целия ден, независимо от ситуациите, дори и когато са болни.

#### **Изводи:**

През 2019/2020г. повече от половината от населението-58,4%, продължават да употребяват тютюневи изделия, както и през предходните години.

В сравнение с 2018г., общ брой изследвани лица са били 200, употребяващите цигари са 111 души, или 56%, останалите 89, 44% не са пушили. От тях 77 жени са употребявали цигари- 69,4%, 34 мъже-30,6%.

От скрининга проведен през 2019/2020г., по-голямата част от пушачите - 95,7% попадат в първите три групи на зависимост, където се употребяват до 10 цигари дневно.

От употребяващите цигари, които според теста попадат в първите три групи на никотинова зависимост - липса на зависимост, лека и умерена зависимост е възможно самостоятелно, чрез мотивация, силна воля, профилактика в консултативен кабинет при РЗИ, национална телефонна линия, да се откажат напълно.

Всички останали лица, които употребяват цигари на ниво силна и много силна зависимост, над 1-2 кутии цигари дневно, при желание за отказване от цигарите е необходимо да потърсят специализирана помощ в клиничната мрежа от лекар с

назначаване на терапевтично лечение.

### **Препоръки:**

Тютюнопушенето поражда и поддържа зависимост, води до поведенчески стереотип с изключително неблагоприятни здравни последици. Пасивните пушачи са изложени на същите здравни рискове, както и активните пушачи. Необходимо е пълноценно и насочено здравно образование сред обществото като цяло.

Важни фактори за отказване са силна воля, консултиране с професионалисти, личен лекар, подкрепа от семейство и приятели.

Профилактиката още в най-ранна детска възраст е изключително важна и започва от семейната среда, в която детето израства.

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.

### **Очаквани бъдещи резултати:**

Цел на обществото е да предпазват 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.

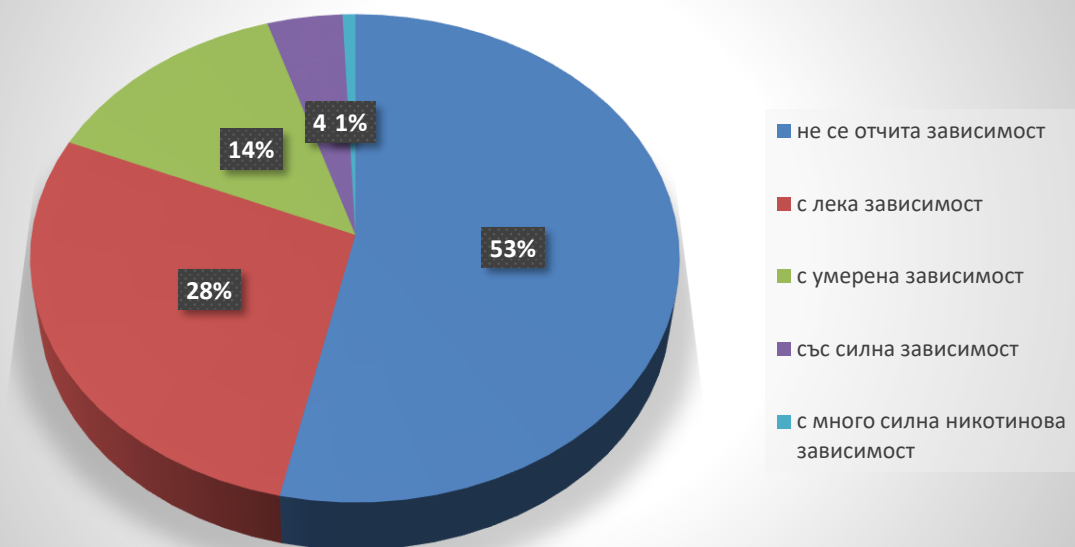
В основата на здравната профилактика стои въпросът за ограничаване на този вреден фактор и пълна забрана.

Сравнителни графики

Графики 2019/2020г.

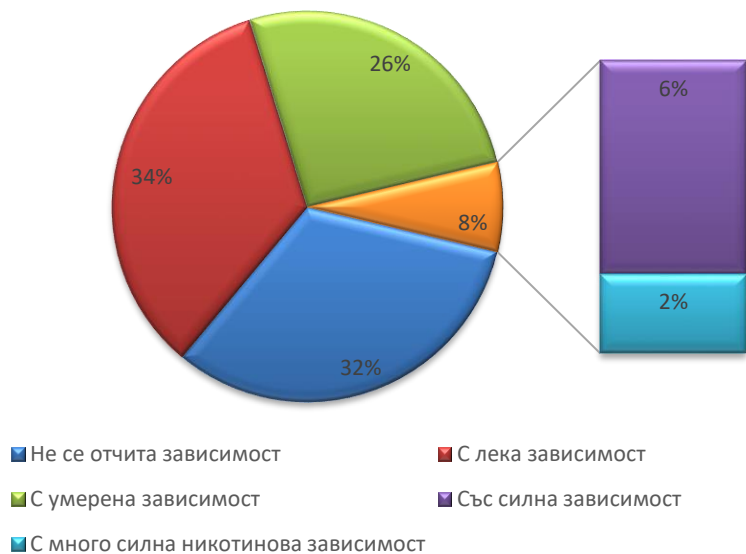


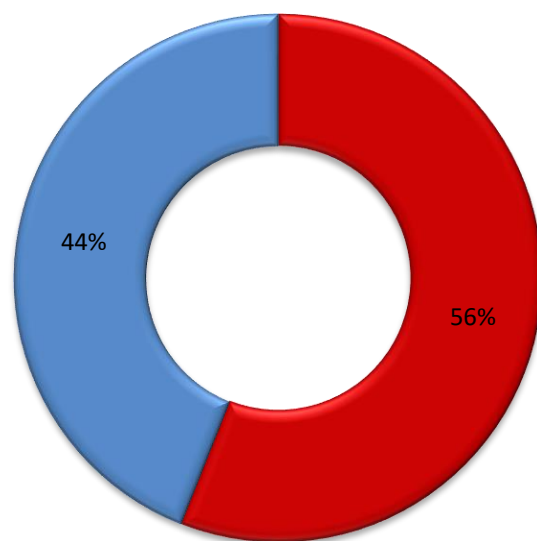
## Зависимости съгласно теста



Графики 2018г.

## Общ брой изследвани





■ употребяващи

■ неупотребяващи