

16 ноември – Международен ден за борба с тютюнопушенето „Пушенето и ти“!!!

От 1977 год. в САЩ всеки трети четвъртък на месец ноември по инициатива на Американската общност за борба с рака се организира кампания срещу тютюнопушенето. Това е кампания, която 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.



В България всяка година третия четвъртък на месец ноември се отбелязва Международния ден без тютюнопушене. Тази година Министерство на здравеопазването определя за 16 ноември 2017 г. мотото на кампанията да бъде: „**Пушенето и ти**“. По традиция на този ден се призовава всеки пушач да се опита да положи началото на отказване от тютюнопушене в името на собственото си здраве, както и на здравето на близки и приятели, които присъстват в обкръжението му като пасивни пушачи.

Тютюнопушенето е поведенчески фактор с изключително неблагоприятни здравни последици, една от най-важните причини за инвалидизиране, страдание и преждевременна смърт. 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.
- Катран - маслена комбинация от 60 вещества които причиняват рак. Уврежда белодробните тъкани. Оцветява пръстите и зъбите.
- Въглероден оксид - силно отровен газ, който не позволява на червените кръвни клетки да пренасят кислорода от белия дроб до тъканите.

Статистиката на смъртността, свързана с тютюнопушенето е ужасяваща. Тютюнът е доказан и вероятен увреждащ фактор, който в комбинация с други рискови фактори - нездравословно хранене, затлъстяване, намалена физическа активност, високо кръвно налягане, стрес води до заболявания с тежки последици, като:

- Белодробни заболявания - Хронична обструктивна белодробна болест, емфизем, бронхиектазии, хроничен бронхит, алергии, туберкулоза;
- Болести на сърдечно-съдовата система - Ишемична болест на сърцето, сърдечен инфаркт;

- Мозъчно-съдова болест, инсулт, атеросклероза;
- Злокачествени заболявания - Рак на белия дроб, рак а гърлото, рак на панкреаса, рак на стомаха, рак на пикочен мехур, рак на бъбреците, рак на шийката на матката, рак на простата;
- Остеопороза;
- Увреждане на репродукцията;
- Импотентност, стерилитет;
- Ранна менопауза;
- Преждевременно раждане, аборт.

Средната загуба на живот при пушачите е 8 години, но за тези които умират в средната си възраст, тази загуба е значително по-голяма. 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 12-13 годишна възраст. Тревожно е състоянието при бременни, майки с деца, малцинства.

Вреда от тютюнопушенето

