

## 31 май – Световен ден за борба с тютюнопушенето

Какво трябва да знаем за цигарите?

Повече от 4000 химични вещества се съдържат в тютюневият дим. Много от тях са токсични, други са радиоактивни, а над 40 причиняват рак. Причината за това е високата температура, до 900С, която се развива в димящият край на цигарата при вдишване. Около 85% от тютюневият дим в затворено помещение се дължи на страничен димен поток. В него се съдържа 2 пъти повече никотин, 5 пъти повече въглероден оксид, 3 пъти повече канцерогена безпирен.

Никотин - главна причина за създаване на психическа и физическа зависимост. Посредством белите дробове и кръвоносните съдове никотина достига до мозъка за 7 секунди от запалване на цигарата. Той води до увеличаване скоростта на кръвния ток, поради стесняване на кръвоносните съдове, повишаване стойностите на артериалното налягане, което кара сърцето да работи по-учестено и да изисква повече кислород. Действието на никотина може да бъде една от причините за внезапна смърт при интензивни пушачи на средна възраст.

Катран - маслена комбинация от 60 вещества които причиняват рак. Уврежда белодробните тъкани. Оцветява пръстите и зъбите.

Въглероден окис - той изтласква кислорода от червените кръвни клетки, вследствие на което тъканите и най-вече сърцето получават по-малко кислород. Въглеродният окис е силно отровен газ.

Кадмий - блокира действието на един важен елемент на растежа-цинка. Това води до забавяне развитието на детето което се ражда с тегло под нормата.

Пасивно тютюнопушене - представлява вдишване на цигарен дим, издишан от пушача и дима, който излиза от края на запалената цигара.

Тютюнопушенето е пряка или косвена причина за смъртта на 11-12 000 души годишно. България заема 4-то място в Света по потребление на цигари.

Кои са болестите, свързани с тютюнопушенето?

Основни причини за смърт от тютюнопушене:

- исхемична болест на сърцето и инфаркт
- хронична обструктивна белодробна болест
- рак на бял дроб
- други локализации на рак: уста, гърло, пикочен мехур, бъбреци, панкреас, хранопровод, стомах, черен дроб, рак на кръвта.

Увреждане на кръвоносните съдове:

- заболяване на кръвоносните съдове на долните крайници
- мозъчен инсулт
- аневризма на аортата

Други заболявания:

- пневмонии
- катаракта
- инфекции на устната кухина и венците

Влияние върху човешката репродукция.

Бременност и тютюнопушене

Това рисково поведение се отразява неблагоприятно върху здравето на майката и плода. Жените, които пушат по време на бременност са с по-висока степен на риск за развитие на остеопороза, сърдечно-съдови заболявания, хроничен бронхит и емфизем, ракови заболявания. По-тежкото протичане за бременността при тях се дължи на тютюнопушенето. Нероденото дете също става „пушач“.

Какви последици може да има при бременната жена?

- повишен риск за плода
- недоизносване на плода
- преждевременно раждане
- раждане на мъртъв плод
- смърт на детето, непосредствено след раждането
- раждане на деца с увреждания
- ниско тегло на новородените бебета

Трябва да се знае, че:

Децата с бащи-пушачи се раждат с по-малко тегло от тези, чиито родители не пушат. Смъртността на децата в утробата е силно повишена, когато бащата си е позволявал над 10 цигари дневно. Пушенето при мъжа уврежда сперматозоидите му и може да причини различни генетични увреждания на бъдещият зародиш. Влиянието на тютюневият дим върху плода при пасивното пушене може да се прояви и в по-късния живот на детето. Бебетата изложени на тютюнев дим по време на бременността и след раждането боледуват по-често от инфекции на дихателните пътища, астма и възпаление на ушите. В училищна възраст те са по-нервни, по-трудно се концентрират в час и по-трудно усвояват материала в сравнение с връстниците си. Когато тези деца сами решат да посегнат към цигарите те стават зависими от никотина още след трети-четвърти опит.

Няма безвредна цигара!

Пушейки, ти „печелиш“:

- лош дъх
- ранни бръчки
- пожълтели зъби
- коси без блясък и чуплив косъм
- ускорен пулс и повишено кръвно налягане
- дрезгав глас и кашлица
- висок риск да се разболееш от рак на белите дробове
- по-често боледуваш от хроничен бронхит, емфизем и сърдечни заболявания

Когато не пушиш ти:

- владееш положението и можеш да казваш „не“
- намаляваш риска от високо кръвно налягане, инфаркт, инсулт, хронични белодробни заболявания и рак

- дишаш по-леко, изпълнен си с енергия и сила
- изглеждаш добре и си приятен за околните
- грижиш се за твоето здраве и здравето на твоето дете
- ще родиш здраво бебе
- ще запазиш собственото си здраве
- ще спестиш пари
- ще се освободиш от чувството за вина

Скъсване с навика:

- правете нещо друго, вместо да пушите
- помислете за обичайното време, когато обикновено запалвате цигара. Напр. след ядене, когато ви е скучно или когато шофирате, за всеки един от тези моменти измисли нещо друго, с което да замениш цигарата.

Направи бързо следното:

- кажи „не” дори и на глас
- мисли: повтори си причините, поради които си решил да се откажеш
- действай: пий вода, дъвчи дъвка, върши нещо с ръцете си, рисувай, решавай кръстословици, движи се, срещни се с близък приятел, разказвай нещо, усмихвай се!
- избягвай изкушаващите ситуации: унищожи всички цигари, изхвърли всички цигари и пепелници, избягвай местата, където си пушил, не употребявай алкохол поне през първите 2 седмици от отказването.
- ако отново запалиш цигара, запази контрол, забрави чувството за вина, бил си в трудна ситуация, състави план и проектирай какво ще направиш следващият път, когато отново си така. Поговори с приятел, поеми цялостната отговорност и ти ще откажеш тютюнопушенето.

При тази първа крачка, за да изчистиш никотина от организма си трябва да се храниш правилно със следните задължителни храни:

- пълнозърнест хляб,
- бобени храни,
- зеле, моркови,
- варено жито,
- овесени ядки
- ябълки 3-4 на ден,
- плодови сокове,
- билков чай,
- риба,
- минерална вода.

Избягвай:

- тлъсти меса,
- консерви,
- кафе, алкохол.

И така кашлицата ще намалее или ще изчезне - първият симптом на възстановяване. Временното наддаване на тегло, нервност, кашляне, проблеми със съня показват, че твоето тяло продължава да се бори, възстановява и изчиства от никотина.

Продължавай и ще успееш!

Отговори искрено:

1. Събуждаш ли се посред нощ, за да запалиш цигара?
  - А - да (3точки)
  - Б – не (0точки)
2. Колко бързо след като се събудиш запалваш първата си цигара?
  - А - на 5-та минута (2 точки)
  - Б - на 6-30-та минута (1точка)
  - В - след 30-та минута (0точки)
3. Колко цигари изпушваш през деня?
  - А - до10 броя (0точки)
  - Б - до 20 броя (1 точка)
  - В - повече от 20 броя (2точки)

Коментар:

0 точки - Все още не си зависим. Причините са в твоята психика. Ако проявиш воля ще се откажеш.

1-2 точки - На път си да станеш зависим, но специалисти могат да ти помогнат да ги откажеш дори от първия път. Консултирай се в кабинета за отказване в РЗИ.

3-5 точки - Ти си зависим от никотина. Ако много искаш - имаш шанс. Опитай! В лечението ще ти помогне твоят личен лекар.