

Важно е да знаеш!

* Не прибягвай до цигарите, когато ти е трудно да об-
щуваш!

* Като пушиш, не си модерен, просто прикриваш ниското
си самочувствие.

* Намери своя стил! Не подражавай на приятелите си
пушачи!

* Пушенето не решава проблемите, само отклонява вни-
манието ти от тях.

* Когато решиш да се сбогуваш с цигарите, намери онези
мотиви, които ще ти помогнат да осъществиш на практика
намеренията си.



**ОТКАЗВАНЕТО Е
СЕРИОЗНО ИЗПИТАНИЕ.
ЛЕСНО Е ДА ЗАПОЧНЕШ,
ТРУДНО Е ДА СПРЕШ!**

Издава РЗИ - Ловеч
по Национална програма за превенция
на хроничните незаразни болести

ТЮТЮНОПУШЕНЕ



Хроничните неинфекциозни болести (болести на органи-
те на кръвообращението, злокачествени новообразувания,
болести на белия дроб, травми и др.) са основната причина
за умиралия и инвалидност в света от средата на миналия
век насам.



Съществуването на фактори на риска, общи за повечето
хронични неинфекциозни заболявания - тютюнопушене, кон-
сумация на алкохол, нездравословно хранене, ниска двигателна
активност и други, е доказано отдавна.
Често пъти тези рискови фактори водят началото си от
детството и юношеството, с тенденция за нарастване с
възрастта.

Факторите на риска, свързани с начина на живот сред пог-
растващите, са широко разпространени и у нас. Проучването,
проведено сред ученици през 2015 г. в гр. Ловеч показва

* По-голямата част от учениците прекарват дневно в
средата, където се пуши, всеки шести около 1-2 ч., всеки
трети - повече от два часа, предимно по-големите.

* Над 50.0% от анкетираните са пушили цигари, като
момчетата са пропушили средно на 13-годишна възраст,
а момичетата на 14 години.

* Пушат цигари 1/3 от учениците, като редовен пушач е
всеки пети от тях (15.8% от момчетата и 24.8% от
момичетата). И сред двата пола с най-висок дял са по-
големите ученици.

* 2/3 от анкетираните изпушват дневно от 1-10 цигари;
от 11-20 цигари изпушва почти всяко трето момче и
всяко пето момиче; интензивно е тютюнопушенето при
7.3% и 2.8% от тях. Средно на ден момчетата изпушват
по 12 цигари, а момичетата - 10 цигари.

* Всеки пети съобщава за положителна промяна по отно-
шение на тютюнопушенето в сравнение с предишната
година, но всеки втори е увеличил количеството на из-
пушваните цигари, повече момчетата.

* Близко половината от пушачите имат желание да спрат
цигарите, но всеки четвърти - не желае. Над 60.0%
смятат, че ще продължават да пушат и след пет години,
повече момчетата и по-малките ученици.



Ограничаването на този фак-
тор на риска може да се постигне
с придобиване на здравни знания
и развиване на умения у ученици-
те за опазване на личното здраве
и практикуване на здравословен
начин на живот.

Действие на тютюна

Тютюнът съдържа:

* **Никотин** - основното токсично вещество. Отравянето с него не е остро и незабавно, а хронично и с тежки последици в бъдеще. Той е този, който създава зависимост, подобна на хероина.

* **Катран** - маслена комбинация от вещества, шестдесет от които причиняват рак. Увреждат белодробната тъкан и оцветяват пръстите и зъбите.

* **Въглероден оксид** - силно отровен газ, изтласкващ кислорода от червените кръвни клетки. По този начин се улеснява възникването на сърдечен инфаркт и мозъчен инсулт.

* **Канцерогенни вещества** - познати около 30, които ускоряват развитието на ракови образувания в човешкия организъм.

Употребата му винаги е опасна, независимо от вида и количеството на изпушените цигари. Предизвиква психични и поведенчески разстройства, свързани с никотинова зависимост у пушачите. Причинява увреждания не само на самите пушачи, но и на околните - престоля от един час в задимена стая се равнява на една изпушена цигара.

Ако се пуши по една кутия дневно в продължение на една година в белия дроб ще се отложи един литър катран

Последици за здравето при тютюнопушене

- * сърдечни заболявания
- * рак на белия дроб
- * инсулт или инфаркт
- * рак на гърлото
- * бронхит
- * рак на устната кухина
- * рак на панкреаса
- * риск от преждевременно раждане, аборт или мъртво родени деца и др.



Защо пушат тийнейджърите?

Към 12-13-годишната си възраст решават, че вече не са деца, че са големи и запалват цигара като атрибут на по-расналия човек. Юношите са сигурни, че пушенето ги прави по-възрастни и мъжествени и най-вече - по-привлекателни за девойките. Момичетата също възприемат цигарите, като начин да изглеждат по-големи и да привличат внимание. Често пушенето е начин тийнейджърът да заеме лидерска позиция в своята компания. Подрасстващите смятат, че ако те вършат нещо забранено, ще изглеждат по-важни в очите на приятелите си. Но може да се случи и обратното. Всички в компанията пушат, само той не пуши и посяга към цигарата, за да бъде като тях. Това е типично за децата, които нямат лидерско поведение и лесно се поддават на чуждо мнение.



Подрасстващата възраст е време на протести. Те следват модата, подражават, самоизразяват се чрез поведението и дрехите си.

Влияние на тютюнопушенето върху младия организъм

Тютюнопушенето е поведенчески фактор, с изключително неблагоприятни здравни последици.

Пушенето е химическа агресия срещу организма и последиците му са особено неблагоприятни при започване в детска и юношеска възраст.

Първата цигара предизвиква кашлица, гадене, повръщане, сърцебиене, виене на свят...



Пропушването в ранна възраст води до изоставане в растежа, развитие на гърдния кош и мускулатурата.

Спъва се пубертетното развитие и се разстройват функциите на половите жлези.

Кожата загрубява и загубва нормалната си еластичност и свежест.

Юношите стават раздразнителни, отслабва способността им за концентрация на паметта и зрението.