

## 31 МАЙ - СВЕТОВЕН ДЕН БЕЗ ТЮТЮНОПУШЕНЕ

Световната здравна организация през 1988 г. обяви 31 Май като Световен ден без тютюнопушене (World No Tobacco Day). За световната общност е била зададена една задача - да гарантира, че в XXI век, проблемът за тютюнопушене ще изчезне. Вече сме XXI век, но проблемът продължава. Борбата с никотина продължава.



### МОТОТО НА КАМПАНИЯТА 2013 Г. „ЗАБРАНА ЗА РЕКЛАМИРАНЕ НА ТЮТЮНЕВИ ИЗДЕЛИЯ, ПРОМОЦИЯ И СПОНСОРСТВО”

Рамковата конвенция за контрол на тютюна (РККТ) е първият международен договор за общественото здраве в света. Тя е документ, с който се признават вредите причинени от тютюневите изделия и компаниите, които ги произвеждат.

Рамковата конвенция определя правно обвързващи цели и принципи, които трябва да

се спазват от 172-те държави, които са я ратифицирали. С подписването на Конвенцията всяка страна потвърждава своята подкрепа, т. е. официално изразява обвързаност с подписания договор.

**РККТ у нас е ратифициран със закон от 18.10.2005 г., ДВ. бр. 88 от 2005 г., и е в сила от 05.02.2006 г.**

**Важни ключови разпоредби в РККТ са свързани с тютюневата промишленост и тютюневите компании.** Те не трябва да влияят на политиките за общественото здраве, да са по-отговорни за поведението си и да им се попречи да причиняват вреда в бъдеще.

В нашата страна през годините акциза на цигарите се увеличи четири пъти, като е нараснал от 19,17 евро за 1000 къса цигари през 2004 г. – на 75,67 евро за 2010 г. Броят цигари средно месечно на едно лице на домакинство от 77,2 през 2005 г. е намалал до 51,1 броя за 2010 г.

България спазва поетите ангажименти и през 2010 г., съдържанието на катран в една цигара е вече 10 мг., на никотин – 1 мг., а на въглероден монооксид – 10 мг., което е на базата на стандарти, определени от европейските нормативни документи.

**По отношение на реклама, промоция и спонсориране на тютюн се забранява рекламирането на тютюн и тютюневи изделия, когато в рекламата участват лица под 18 години или тя е предназначена или насочена към тях.**

Забранено е рекламирането на тютюн и тютюневи изделия в радио и телевизионни предавания.

Забранява се спонсорирането на радио и телевизионни предавания и събития или дейности, които имат трансграничен ефект от лица, чийто основен предмет на дейност е производството или търговията с тютюн и тютюневи изделия. На такива събития се забранява всякаква форма на разпространение на тютюневи изделия с цел популяризирането им.

**Важна ключова разпоредба в РККТ са ефективните мерки за предпазване на непушачите от дим на обществени места,** включително на работното място и в транспорта. Поставяне на ясни предупреждения относно здравето на повърхността на тютюневия продукт

От 1 януари 2005 г. в България са въведени текстовете на всяка опаковка, която информира пушачите за вредата от тютюнопушенето, отпечатан е единния телефонен номер на Националната линия за отказ от тютюнопушене. Създадена е интернет страницата на Националната програма за ограничаване на тютюнопушенето в Република България.

На 17 май 2012 г. Народното събрание прие поредните промени в Закона за здравето, като **Пълната забрана за тютюнопушенето влезе в сила от 1 юни 2012 г.**

**Продажби на тютюневи изделия от и на малолетни и непълнолетни лица** чрез разпоредбите на Закона за тютюна и тютюневите изделия в страната е забранено. Обществеността трябва да осъзнае, че подкрепата в противодействието на

продажбата на тютюневи изделия на лица до 18 години е необходима, значима и ценна.

**По отношение на образование, комуникация, обучение и обществена информираност** в рамките на Националната програма за ограничаване на тютюнопушенето през годините са реализирани множество дейности.

Всяка година през месеците май и ноември се провеждат национални кампании за ограничаване на тютюнопушенето, съобразени с темите, определени от Световната здравна организация. Много и разнообразни дейности са проведени на областно ниво от Регионалните здравни инспекции.

Създадени са 28 кабинета за отказ от тютюнопушене към РЗИ.

### **ЕФЕКТИ ВЪРХУ МОЗЪКА ПРИСТРАСТЯВАНЕ**

Когато пушите, Вие вдишвате наркотика никотин. Никотинът предизвиква физиологична зависимост (според експерти тя е толкова силна, колкото тази при хероина).

### **ЕФЕКТИ ВЪРХУ ОЧИТЕ**

Тютюнопушенето причинява невъзвратими вреди на зрението като например макулната дегенерация. Макулната дегенерация е дегенеративно заболяване на ретината, причиняващо прогресивна загуба на централно зрение. Тютюнопушенето може да доведе и до пълна слепота!

### **ЕФЕКТИ ВЪРХУ УСТАТА**

#### **РАК**

Тютюнопушенето е основният причинител на рак на устата и на гърлото. Това може да доведе до сложни хирургически намеси, проблеми с яденето, преглъщането, говорни проблеми и загрозяване на лицето завинаги!

#### **ЕФЕКТИ ВЪРХУ СЪРЦЕТО ЦИРКУЛАЦИЯ**

Пушенето кара сърцето да работи по-трудно, за да изпомпва от 10 до 25 пъти повече кръв за минута, като намалява количеството кислород необходим на сърдечно-съдовата система. Това може да доведе до заболявания. Пушенето също така увеличава налягането на кръвта с 10 до 15 процента, увеличавайки и риска от инсулт.

#### **ЕФЕКТИ ВЪРХУ ПОЛОВИТЕ ОРГАНИ ПЛОДОВИТОСТ**

Пушенето намалява плодовитостта, както при мъжете, така и при жените.

Мъжете, които пушат, страдат от импотентност и имат по-малък брой сперматозоиди.

Жени, които изпусват повече от 20 цигари дневно, имат три пъти по-малка вероятност да забременеят, в сравнение с непушачките в рамките на една година. Те също са подложени на по-голям риск от развитие на ектопична бременност.

#### **ЕФЕКТИ ВЪРХУ КРАКАТА СЪДОВИ ЗАБОЛЯВАНИЯ**

Пушенето уврежда Вашите кръвоносни съдове, а това причинява ограничена циркулация на кръвта към крайниците. Това

може да доведе до съсиреци, инфекции, гангрена и дори ампутация.

#### **ЕФЕКТИ ВЪРХУ ТЯЛОТО СТОМАХ**

Пушенето на цигари стимулира свръхпроизводството на стомашни гастритни сокове, което може да доведе до язва.

#### **ПАНКРЕАС**

При рак на панкреаса рискът при мъже, които пушат над 20 цигари дневно, е пет пъти по-голям в сравнение с този на непушачи. За жените той е 6 пъти по-голям. Десет години след отказване рискът се изравнява с този на непушачите

#### **ПИКОЧЕН МЕХУР И БЪБРЕЦИ**

Британско проучване установява, че при 70% от пушещите мъже и 40% от пушещите жени вероятността да развият рак на пикочния мехур и бъбреците е по-голяма в сравнение с непушещите

#### **КОЖА**

Пушенето уврежда еластина, който поддържа кожата гладка и без бръчки. Никотинът в цигарения дим също така стеснява кръвоносните съдове близо до повърхността на кожата. По този начин до лицевите клетки и тъкани достигат по-малко кислород и влага. Резултатът - ранни бръчки, особено при жените

*Разпространява МКБППМН при  
Община Алфатар с подкрепата на  
общинска администрация Алфатар и  
общинска организация на БЧК – Алфатар.*

*Контакти: 086/811 613*