



Вредите от цигарите върху устната кухина включват:

- Увеличен риск от орофарингеален рак – устна, език, уста, гълтач;
- Увеличен риск от периодонтит, загуба на зъби;
- Жълтеникаво оцветяване на зъбите;
- Халитоза – лош дъх;



Пушенето на цигари увеличава риск от предракови състояния – левкоплакия

- Импотентност при мъжа. Тютюнопушенето е ключов фактор в еректилната дисфункция;

- Безплодие при жената. Нарушава хормоналната секреция, развитието на фоликулите ендометриума и др.

Пушенето на цигари при бременни жени:

- Увеличава риска от спонтанен аборт;
- Удвоява риска от недоносеност;
- Увеличава риска от преждевременно пукване на околоплодния мехур;
- Увеличава риска от абрупция (откъсване) на плацентата;
- Увеличава риска от плацента превия;
- Увеличава риска от внезапна смърт на бебето;
- Увеличава риска от вродени малформации;



Пасивното пушене увеличава риска към същите заболявания, както и активното пушене.

Увеличението на риска при пасивни пушачи е силно – 25-30% увеличение при сърдечно-съдови заболявания, 20-30% увеличение на риск от белодробен рак.

Настоящата информационна брошура е изготвена в изпълнение на "Предоставяне на съпътстващи мерки" по проект "Топъл обяд за гражданите на община Алфатар"



Европейски съюз

ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА ЗА ХРАНИ И/ИЛИ ОСНОВНО МАТЕРИАЛНО ПОДПОМАГАНЕ

ФОНД ЗА ЕВРОПЕЙСКО ПОДПОМАГАНЕ НА НАЙ-НУЖДАЕЩИТЕ СЕ ЛИЦА

Операция тип 3 „Осигуряване на топъл обяд 2016-2019“
BG05FMOP001-3.002



ВРЕДИТЕ ОТ ЦИГАРИТЕ ВЪРХУ ЗДРАВЕТО



Бенефициент на проект **BG05M9OP001-3.002-0079**
"Топъл обяд за гражданите на община Алфатар"
е Община Алфатар

Вредите от цигарите зависят от:

- ✎ Общото количество изпушени цигари;
- ✎ Колко време си пушил;
- ✎ Кога си започнал. Колкото по-рано, толкова повече негативни ефекти;
- ✎ Съдържанието на катран в една цигара;
- ✎ Дали си изложен на допълнително пасивно пушене;



Почти всички ефекти на тютюнопушенето върху човека са негативни.

- ✎ За жалост, бавното им развитие, съчетано с огромният пристрастителен потенциал на никотина, карат пушачите да продължават, дори след преживените възможно най-тежки усложнения.
- ✎ Вредите от цигарите върху сърцето и кръвоносните съдове включват:
- ✎ Увеличава риска от исхемична болест на сърцето;
- ✎ Увеличава риска от инфаркт;
- ✎ Увеличава риска от инсулт;
- ✎ Увеличава риска от атеросклероза и запушване на кръвоносните съдове на крайниците.
- ✎ Води до спазъм на кръвоносните съдове, краткотрайно повишаване на кръв-

ното налягане и пулса.

- ✎ Изчерпва антиоксидантите в тялото и увеличава риска от злокачествени и дегенеративни заболявания.
- ✎ Увеличава общия холестерол.
- ✎ Влошава съотношението “добър” HDL-холестерол/“лош” LDL-холестерол и спомага атеросклерозата.
- ✎ Увеличава фибриногена и тромбоцитите. По този начин увеличава съсирваемостта на кръвта и намаля ефективността на лекарствата за “разреждане” на кръвта (аспирин и др).
- ✎ Въглеродният окис намаля количеството пренасян кислород от червените кръвни клетки. Влошава задуха от всякакъв произход, анемии. Влошава храненето на тъканите.

Вредите от цигарите върху дихателната система включват:



- ✎ Рисков фактор за развитие на хроничен бронхит;
- ✎ Рисков фактор за развитие на емфизем и ХОББ (хронична обструктивна белодробна болест).
- ✎ Рисков фактор за астма;
- ✎ Най-големият рисков фактор за рак на бе-

лия дроб. 90% от всички случаи са поради тютюнопушене. Почти 100% от дребноклетъчния рак на белия дроб (с много лоша прогноза) се дължи на цигарите.

- ✎ Увеличен риск от развитие на пневмонии;

Вредите от цигарите върху нервната система включват:

- ✎ Увеличен риск от депресия.
- ✎ Увеличен риск от деменция.



Пушенето на цигари и дори пасивното пушене е карциногенно. Увеличава риска от развитие на почти всички видове рак. Някои от видовете рак с повишен риск от развитие:

- ✎ Рак на белия дроб;
- ✎ Рак на ларинкса, устата и гълтача.
- ✎ Бъбречноклетъчен рак;
- ✎ Рак на пикочния мехур;
- ✎ Рак на гърдата;
- ✎ Рак на шийката на матката;
- ✎ Рак на панкреаса;
- ✎ Рак на стомаха;
- ✎ Рак на черния дроб, дебелото черво, жлъчния мехур, миелоидна левкемия