



31 май 2021 г. – Световен ден без тютюнев дим „Реши и се откажи“

Всяка година на 31 май Световната здравна организация (СЗО) отбелязва Световния ден без тютюнев дим. Тазгодишната кампания цели да подкрепи 100 милиона души по целия свят в опита им да се откажат от използването на тютюневи изделия чрез различни инициативи и цифрови решения. СЗО предлага и няколко решения:

- ✓ строги политики за отказване от тютюнопушене;
- ✓ увеличен достъп до услуги за подпомагане на отказването от тютюнопушене;
- ✓ повишаване на осведомеността, относно подходите на тютюневата промишленост;
- ✓ насърчаване на използване на пушачите да вземат решение за отказ от тютюнопушене, чрез инициативи като „Спри и победи“;

През последната година, преминала в ситуация на глобалната епидемия от COVID-19, СЗО отчита милиони потребители, решени да се откажат от тютюнопушенето, но за тях са налице редица затруднения, породени от добавения социален и икономически стрес, вследствие на пандемията.

Близо 780 млн. души по света заявяват, че искат да се откажат, но само 305 от тях имат достъп до ефективни практики, които могат да им помогнат да преодолеят както физическата, така и психическата зависимост от тютюна.

Непосредствени ползи за здравето:

- ✓ след 20 мин.- пулсът спада;
- ✓ до 12 часа- нивото на виглероден окис в кръвта достига нормални нива;
- ✓ 2- 12 седмици- повишава се белодробната функция;
- ✓ 1- 9 месеца- кашлицата и задухът намаляват;
- ✓ 5- 15 години рискът от инсулт намалява и се изравнява с този на непушача;
- ✓ 10 години след отказването рискът от рак на белия дроб намалява с 50%;
- ✓ 15 години сле отказване рискът от развитие на сърдечни заболявания се изравнява с този на непушач;

Факти за тютюна, изнесени от СЗО

Всяка година около 6 милиона души умират вследствие употребата на тютюн, като се очаква броят им да нарасне до повече от 8 милиона души годишно до 2030 г., ако не се предприемат по- сериозни действия.

Използването на тютюн е заплаха за всяко лице, независимо от пол, възраст, раса, културен или образователен произход.

Използването на тютюн струва на националните икономики огромно увеличение на разходите за здравеопазване и намалена производителност на труда. Тютюнопушенето води до страдания, болести и смърт.



Около 80% от преждевременните смъртни случаи вследствие на тютюнопушенето се случват в страни с ниски или средни доходи.

Тютюнопроизводството изисква големи количества пестициди и торове, които могат да бъдат токсични и са основен замърсител на водата..

Всяка година тютюнопроизводството използва 4.3 милиона хектара земя, което води до глобално обезлесяване между 2% и 4%. Производството на тютюн също произвежда над 2 милиона тона твърди отпадъци.

На регионално ниво РЗИ Русе организира и активно участва в поредица от дейности, посветени на Световния ден без тютюнев дим - 31 май 2021 година.

Период на провеждане: май- юни 2021 г.

Дейности, свързани с кампанията по повод Световния ден без тютюнопушене:

- ✓ през целия период на кампанията се провеждат образователни лекции с видеопокази на тема: „Вредата от тютюнопушенето” сред ученици от 10 до 18 г. в русенските училища;
- ✓ разпространение на информационни брошури сред широката общественост и младите хора в учебни заведения;
- ✓ провеждане на спортно мероприятие с ученици в ОУ „Христо Смирненски” гр. Русе, под мотото: „Реши и откажи“;
- ✓ провеждане на здравно - образователни мероприятия с демонстрация на „пушещата кукла Сю“ с ученици от 4- тите класове на СУ „Възраждане” гр Русе;
- ✓ съвместно спортно мероприятие с ученици от СУ „Възраждане” гр. Русе, под мотото: „Реши и откажи“;

За всички желаещи РЗИ- Русе целогодишно провежда безплатни консултации в Кабинета за отказване от тютюнопушене след предварително записване на тел. 082/825 632.