



Международен ден без тютюнопушене 17 ноември

Международният ден без тютюнопушене се отбелязва всеки трети четвъртък на месец ноември. На този ден Министерство на здравеопазването и РЗИ призовават всеки пушач да постави началото на отказването от тютюнопушенето в името на собственото си

здраве, както и здравето на близки и приятели, които присъстват в обкръжението му като пасивни пушачи.

Събитието се фокусира върху насърчаването на хората да се откажат от тютюнопушенето поне за ден. Изправени пред предизвикателството да спрат да пушат поне за 24 часа, да вземат решение да не пушат по-дълго или дори завинаги.

Важно е да се знае, че различните хора се отказват от пушенето по различни начини. Има хора, които спират рязко и напълно, и такива, които намаляват постепенно. Някои хора се нуждаят от заместители и разсейване, за да потиснат никотиновия глад, а други се нуждаят от специални лекарства. Без значение кой подход изберете, Международният ден без тютюнопушене е идеалният повод да направите първата стъпка.

Според Световната здравна организация (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.

Като част от инициативите за превенция на тютюнопушенето в ученическа възраст отдел „Профилактика на болестите и промоция на здравето“ всяка година провежда регионални проучвания, свързани с рисковите за здравето фактори за развитие на хронични незаразни заболявания.

През 2022 г. се проведе **Регионално проучване на тема: „Тютюнопушене и пушене чрез наргиле“** сред учениците от 5-7 клас, свързано с употребата на тютюневи изделия във възрастовата група 10-14 г. В проучването участваха ученици от 5 до 7 клас от 6 училища в град Русе: ОУ „Иван Вазов“, СУ „Христо Ботев“, ОУ „Ангел Кънчев“, ОУ „Тома Кърджиев“, ОУ „Никола Обретенов“, СУ „Васил Левски“. Участници в проучването са 606 ученици (311 момичета и 295 момчета). Учениците отговаряха на 14 въпроса, свързани с употребата на никотинови изделия - разпространение, достъп и оценка на риска. За пръв път тази година в проучването бяха включени въпроси, които отразяват тенденциите сред младежите да се използват електронни нагреватели за бездимно пушене.

Целта на проучването е да констатира отношението на учениците към посочените явления и степента на разпространение на употребата на тютюн.

Резултати от анкетата:

От всички 606 ученици, участвали в проучването 12,37% казват, че са пушили някога през живота си, а 6,1% признават, че редовно употребяват тютюневи изделия. Болшинството от пушещите ученици казват, че са опитали за пръв път на 12 годишна възраст.

92,07% от учениците показват, че са запознати с последствията от тютюнопушенето върху човешкия организъм.

84% от участниците знаят, че тютюнопушенето е основен причинител на рак на белия дроб.

Наргиле са използвали 9% от участниците в проучването. Като 22% от учениците смятат този вид пушене за по- малко вредно. Повече от 50% от учениците не знаят какво точно се пуши в наргилето.

Електронни цигари

19,3% от учениците от 5 до 7 клас използват електронни устройства за пушене.

32% от участниците смятат, че пушенето чрез електронни устройства за пушене е по- малко вредно от пушенето на цигари.

Цялото проучване може да намерите на електронната страница на РЗИ- Русе.

Дейности, свързани с кампанията по повод Международния 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;
- ✓ спортно състезание;
- ✓ изнесена акция на Консултативния кабинет за отказ от тютюнопушене за мониториране на издишвания въглероден монооксид и карбоксиемоглобин;
- ✓ провеждане на здравно – образователни мероприятия с демонстрация на „Пушещата кукла Сю“ с ученици.

За всички желаещи РЗИ - Русе целогодишно извършва безплатни консултации в Кабинета за отказване от тютюнопушенето след предварително записване на тел.082610357.

