



**„Месец без никотин! Изборът е твой!“**

**Месец на отворените врати**

**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.

В България 34,5% от населението на възраст над 20 г. са ежедневни пушачи по данни от проведеното през 2020 г. Национално проучване на факторите на риска за здравето на НЦОЗА. Тютюнопушенето е една от причините за приблизително 18% от всички смъртни случаи (по данни от Здравния профил на страната за 2021 г.).

Остава проблемът с тютюнопушенето сред подрастващите. Резултатите от изследването показват, че 26,3% от анкетираните са правили опити да пушат цигари, с незначителен превес на момичетата (26,8%) над момчетата (25,6%). Почти всяко пето дете е настоящ пушач, като относителният дял на момичетата е малко по-висок (17,3% срещу 16,4%). Разпределението по възрастови групи показва, че тютюнопушенето е много по-разпространено сред 15-19-годишните (31,4%), отколкото сред тези на 10-14 години (4%). Сред пушачите и в двете възрастови групи преобладават момичетата, макар и незначително.

По данни на Световната здравна организация в световен мащаб тютюнопушенето убива един човек на всеки четири секунди и е една от най-големите заплахи за общественото здраве. Повече от 7 милиона от тези смъртни случаи са резултат от директна употреба на тютюн, докато около 1,2 милиона са в резултат на пасивно пушене (непушачи, изложени на тютюнев дим). Всички форми на употребата на тютюневи изделия са вредни и няма безопасно такова ниво.

Тютюнопушенето, като рисков фактор за здравето, е пряко свързано с четирите най-разпространени незаразни заболявания: сърдечносъдови, рак, хронични респираторни заболявания и диабет.

През целия месец ноември всеки пушач може да се консултира безплатно как да откаже тютюнопушенето в кабинетите за консултиране и отказване от тютюнопушенето, които са разположени в регионалните здравни инспекции в областните градове. Повече информация може да получите на Националната телефонна линия за отказване от тютюнопушенето 0700 10 323 и на интернет страниците на РЗИ.

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