



КАКВО ЗНАЕТЕ ЗА ТЮТЮНА

Тютюнът произхожда от растение, което се обработва от тютюневата индустрия с цел да увеличи зависимостта и да го направи по приятно за консумация. Тютюнът е дрога и има психотропен ефект. Той действа върху мозъка (централната нервна система) и по този начин причинява зависимост...

Тютюнът се консумира по различен начин в зависимост от културата, начина на живот, нормите...

КОМПОНЕНТИ (ПРОДУКТ И ДИМ)



повече от **4000** вещества
от които **250** токсични и
повече от **50** канцерогенни.

Димът от тютюна отделя повече от 4000 вещества, директно вдишвани от потребителя и неговите околни. Между тези вещества основно откриваме:

- **Никотинът** присъства в тютюневото растение, той достига до мозъка за секунди, което предизвиква силна зависимост и има стимулиращ ефект върху тялото. По време на консумацията и до 20 минути след това никотинът предизвиква увеличаване на сърдечния ритъм и на кръвното налягане както и стесняване на кръвоносните съдове (вазоконстрикция).

- **Добавките** имат за основна цел да увеличат зависимостта на потребителя и да направят продукта възможно най-привлекателен (чрез подобряване на вкуса, чрез намаляване на дразненето или даже чрез улесняване на преминаването на дима по дълбоко в белите дробове).

Няколко примера за добавки: амоняк, какао, ментол,...

- **Въглеродният окис (CO)** е силно токсичен газ, който не можем да видим и помиришем. Той заема мястото на кислорода в кръвта, което увеличава риска от съречно-съдови заболявания (сърдечен удар, белодробна емболия, инсулт, тромбоза...)

- **Катранът** е мазно и лепкаво вещество, което се прилепа към белите дробове и трудно се елиминира. Той предизвиква пожълтяване на пръстите и зъбите. Катранът играе важна роля в развитието на ракови заболявания.



ТЮТЮНЪТ ПОД ЛУПА



Промислени (в пакет), свити, пълнени с машинка

Тези три типа **ЦИГАРИ** съдържат нарязан тютюн, увит в хартия от растителни влакна, съдържанието им на вредни продукти варира. По този начин, тютюният в ръчно свити или свити с машинка цигари, които са напълнени неравномерно, не изгаря много добре и произвежда по-токсични продукти. Филтърът, ако го има, задържа една част от катрана и по-големите токсични частици.



ПУРИТЕ се правят от нарязан тютюн, увит в тютюнево листо или слоеве тютюневи листа, увити на спирала. Пушенето на пура е приблизително еквивалентно на пушенето на 4 цигари. Средно има 20 пъти повече въглероден окис, 5 пъти повече токсични частици и 2 пъти повече катрани.



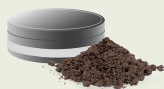
ЛУЛАТА е предмет, изработен най-често от дърво, в който се вкарва тютюн или други вещества като канабис. Пушачът на лула има тенденция да дърпа с по-малко сила отколкото от цигарата. Рисковете за здравето обаче са налице. И така, пушенето на лула е еквивалентно на изпушването на около 5 цигари.



Когато тютюният се смесва с канабис, той се консумира под формата на **ДЖОЙНТ**. Психотропните ефекти на джойнта варират в зависимост от вида на растението канабис. Димът от джойнта има по-високо съдържание на въглероден окис и катран. Един джойнт = ± 7 цигари.



НАРГИЛЕТО е водна лула за пушене на тютюн, смесен с меласа (смес от мед и плодове или плодови аромати) и загрят с дървесен въглен. Количеството въглероден окис, вдишано по време на сесия от наргиле от около 45 минути, се равнява на това на 2 кутии цигари.



СНУС (консумира се главно в скандинавските страни) е мокър тютюн на прах, който се използва като тютюн за дъвчене. Консумирането на снус ви излага на риск от пристрастяване, сърдечно-съдови инциденти и някои видове рак. Въпреки това, ако не бъде изгорен, той не излага потребителя на емисии на въглероден окис.



IQOS (I-Quit-Ordinary-Smoking) е електронна система, която загрява тютюневите пръчици, без да ги изгаря, с цел намаляване на токсичните продукти. Въпреки това IQOS остава вреден за здравето и ви прави силно зависими.



ЕФЕКТИ И РИСКОВЕ

ЗАВИСИМОСТИ

В зависимост от начина на консумация, никотинът достига до мозъка по различен начин. Например при цигарите никотинът достига мозъка в рамките на **7 секунди**, което кара повечето пушачи да развият **физическа зависимост от никотина** и трудно да се откажат от него. За разлика от наргилето, където дифузията е много по-бавна.

Колкото по-млади започнете, толкова по-силна е зависимостта.

Също така можем да различим така наречената **психологическа** зависимост, свързана с емоционалните състояния на един човек.

Пример: *Пуша, когато се чувствам тъжен(тъжна), ядосан-а, щастлив-а, стресиран-а, ...*

Съществува трети вид зависимост: т.нар. **поведенческа**. Това са всички навици и ритуали, свързани с действието на тютюнопушенето. Тези нагласи често стават автоматични.

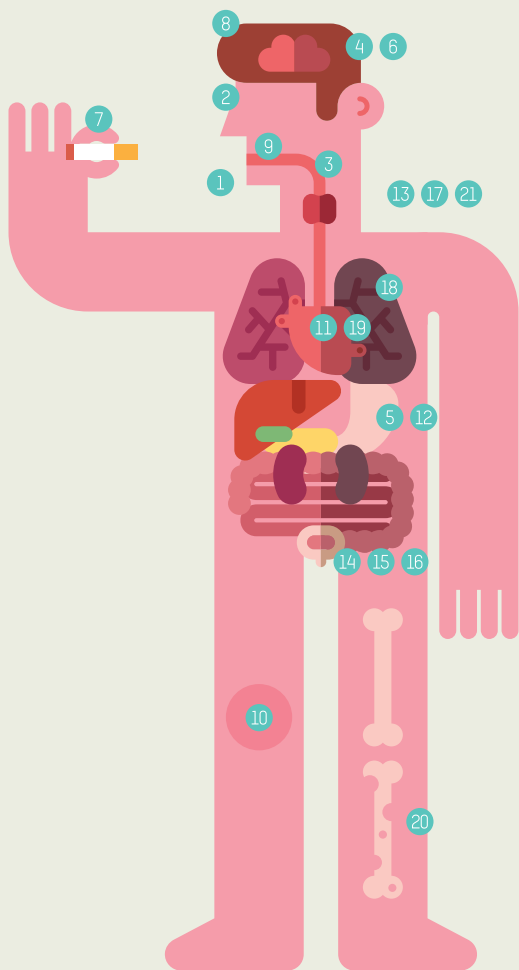
Пример: - *Пуша, когато съм вечер навън, с приятели.*
- *Пуша след секс.*
- *Пуша, когато разхождам кучето си.*

ЕФЕКТИ И РИСКОВЕ

С течение на времето тютюнопушенето ще има все по-значителни ефекти върху физическото здраве и качеството на живот на пушача и този на хората около него в случай на пасивно пушене:

- 1 Лош дъх
- 2 Дразнене на очите
- 3 Дразнене на дихателните пътища, устата и гърлото, което с течение на времето причинява появата на редовна кашлица и често отделяне на храчки
- 4 По-голяма умора
- 5 Намалване на апетита
- 6 Нарушение на съня
- 7 Пожълтяване на пръстите и зъбите
- 8 Безжизнена коса
- 9 Частична загуба на вкус и мирис
- 10 Преждевременно състаряване на кожата
- 11 Нарушения на сърдечния ритъм
- 12 Увеличаване на риска от язви
- 13 Увеличаване на риска от получаване на диабет тип II
- 14 Намалване на плодовитостта
- 15 Нарушение на ерекцията
- 16 Ранна менопауза

- 17 Увеличаване риска от развитие на ракови заболявания
- 18 Увеличаване риска от респираторни заболявания
- 19 Увеличаване риска от развитие на сърдечно-съдови заболявания, инсулт, тромбоза
- 20 Повишен риск от остеопороза
- 21 Намалена продължителност на живота



ПОЛЗИ ПРИ СПИРАНЕ

СЛЕД 20 МИНУТИ

Регулиране на сърдечния ритъм и кръвното налягане

МЕЖДУ 8 И 24 ЧАСА

Елиминиране от организма на въглероден окис. Клетките отново се напълват с кислород.

СЛЕД 48 ЧАСА

Подобряване на вкуса и мириса.

МЕЖДУ 2 И 12 СЕДМИЦИ

По-добро кръвообращение, по-добро дишане.

МЕЖДУ 3 И 9 МЕСЕЦА

Изчезване на кашлицата.

СЛЕД 1 ГОДИНА

Намаляване наполовина на риска от инфаркт.

СЛЕД 5 ГОДИНИ

Намаляване наполовина на риска от рак на белия дроб.

СЛЕД 10 ГОДИНИ

Рисковете от сърдечно-съдови заболявания са еквивалентни на тези на непушача.

СЛЕД 15 ГОДИНИ

Продължителността на живота отново е еквивалентна на тази на непушача.



НАМАЛЯВАНЕ НА РИСКОВЕТЕ

Ако решите да пушите тютюн,
внимавайте:

- използвайте филтър;
- не блокирайте микроотворите на филтъра с пръсти и устни;
- избягвайте пушенето 2 часа преди и 2 часа след спорт;
- пушете само навън, защото винаги има пасивно пушене, дори когато пушите под аспиратора или при отворени прозорци;
- консултирайте се с гинеколог, за да изберете хапче или друг контрацептив, съвместим с вашето пушене.



Свитите или пълнените с машинка цигари са дори по-вредни за вашето здраве, отколкото пакетните цигари, защото произвеждат повече въглероден окис, катрани и никотин.

Ароматизираните цигари (ментол, ванилия и др.) или тези в "сребърен", "син", "златен" цвят са също толкова вредни, колкото класическите цигари.



КАКВО КАЗВА ЗАКОНЪТ?

Забранено е:

- пушенето на определени места като: в болници, училища, хорека, транспорт, предприятия, превозни средства в присъствието на деца под 16 години;



- да се продава тютюн на хора под 18 години;
- да се рекламират тютюневи изделия;

- да се продава тютюн онлайн (дистанционно).

ЗАМЪРСЯВАНЕ

Хвърлянето на фас от цигара на обществени места в Белгия може да струва минимум **100 €** в зависимост от вашия регион.



ЕКОЛОГИЧНИ АСПЕКТИ

НЯКОИ ВЪЗДЕЙСТВИЯ НА ТЮТЮНА ВЪРХУ ОКОЛНАТА СРЕДА



ПРОИЗВОДСТВО НА ТЮТЮН

Знаете ли, че за производството на **1 кг тютюн** трябва да се изгорят почти **20 кг дърва**? Това е еквивалентът на **280 000 футболни игрища** гори, които се изгарят всяка година!



ПУШЕТО НА ТЮТЮН

Веществата, произведени от дима, са токсични и замърсяват въздуха за дълго време. Проветряването не е достатъчно, за да ги накара да изчезнат напълно. Ако пушите, пазете се от пасивно пушене: избягвайте **пушенето на закрито** и в присъствието на **деца или непущачи**.



ХВЪРЛЯНЕТО НА ЦИГАРА В ПРИРОДА

За разграждането на **1 фас** от цигара са необходими няколко години. Пълното му разграждане може да отнеме до **15 години**. През това време той ще замърси до **500 литра вода**, което се равнява на **10 души**! Не забравяйте да носите джобен пепелник!



НА КОГО ДА ЗАДАДЕТЕ ВАШИТЕ ВЪПРОСИ?

- **Тютюневият специалист:** здравен специалист, който предлага индивидуална или групова подкрепа при управлението на тютюнопушенето и спирането му. В Белгия консултациите с тютюневият специалист се възстановяват частично от здравната каса. Можете да ги намерите на частна практика, в болница или в Помощен център за пушач – Centre d'Aide aux Fumeurs-CAF® - www.tabacologues.be
- **Tabac-stop 0800 111 00:** телефонна линия на безплатно разположение от понеделник до петък, от 15 до 19 часа. Тютюневият специалист отговаря на вашите въпроси и ви информира.
- Вашият **семеен лекар** също може да ви ориентира или напъти.
- Имате въпроси по повод вашата консумация или тази на хората около вас? Намерете повече информация на www.aideauxfumeurs.be

По инициатива на



С подкрепата на



COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE