

ПАСИВНО ТЮТЮНОПУШЕНЕ

НЕПУШАЧИ, ТЮТЮНОПУШЕНЕТО Е ОПАСНО ЗА ВАС

За непушачите тютюневият дим е бил винаги неприятен. Той има лоша миризма, дразни носа и очите. Няма безопасно ниво на излагане на пасивно пушене дори краткото излагане може да причини незабавна вреда.

Тютюневият дим съдържа над **8 400** химични съединения (никотин, въглероден оксид, кадмий, арсен, хром, нитрозамини, бензпирени, амоняк, формалдехид, серен диоксид и други). За **69** от тях е доказано, че причиняват ракови заболявания. Причината, поради която тютюневият дим съдържа толкова много различни химически вещества е високата температура (800 – 950 градуса), която се развива в димящия край на цигарата при всмукване. Всеки човек, изложен на тютюнев дим, вдишва тези вещества.

Какво означава да си пасивен пушач (пасивно пушене)?

Пасивният пушач е човек, който не пуши, но се намира в едно помещение с пушачи и **вдишва** тютюнев дим – **комбинация** от две струи:

- **“главна димна струя”** – това е димът, който се вдишва и после се издишва от пушача;
- **“странична димна струя”** – това е димът, който се отделя от горящия край на цигара, пура или лула и замърсява директно въздуха в затвореното помещение.

Цигареният дим, проникващ в белия дроб на пушача чрез главната струя при всмукване, се пречиства частично, минавайки през неизгорялата част на цигарата и нейния филтър. Димът от страничната струя (от горящия край на цигарата) обаче, попада директно във въздуха. **Страничната димна струя е по-опасна за здравето, защото съдържа: 2 пъти повече никотин и катрани, 5 пъти повече въглероден оксид, 73 пъти повече амоняк, 3 пъти повече бензпирен, повече кадмий. Около 85% от дима в затворените помещения е именно такъв.**

Влияние на пасивното пушене върху децата

Децата на родители-пушачи, изложени на тютюнев дим в къщи боледуват около 3 пъти по-често от децата на непушещите родители.

Въздействието на тютюневия дим върху децата може да доведе до:

- сълзене на очите, дразнене на носа и гърлото;
- главоболие, отпадналост, учестяване на пулса;
- по-чести простудни заболявания и кашлица;
- бронхити и пневмонии;
- възпаление на ухото;

- развитие на астма;
- синдром на внезапна детска смърт;
- отсъствия от училище поради болест;
- постъпване в болница;
- отслабване на паметта и по-нисък успех в училище;
- по-ниски спортни резултати.

Но бедата не спира дотук. Доказано е, че излагането на тютюнев дим в къщи (пушенето от родителите и други членове на семейството) повишава риска от пропушване в училищна възраст. Децата в семейства на пушачи имат по-лесен достъп до цигари. Те също така “привикват” на миризмата и на дразнещото действие на тютюневия дим, които в други случаи биха ги отблъснали от цигарите поне за още няколко години. Естествено, децата се стремят да копират родителите си и по-големите си братя и сестри.

Рискови за пропушване са следните фактори или комбинацията от тях:

- Незнание за вредата от цигарите или омаловажаване на риска за здравето
- Подражание на връстници или на ученици – лидери, които пушат
- Усещане за отчужденост в училище
- Употреба на алкохол
- Живеене само с един родител
- Наличие на най-добър приятел/ка, който пуши
- Вярвания, че пушенето представя човек, като вече израснал или, че успокоява нервите
- Намерение за прекратяване на образованието
- Принадлежност към женския пол и други.

Зависимост от цигарите

Цигарите са едни от най-употребяваните легални психоактивни (наркотични) вещества. В повечето случаи употребата на никотин започва на 12-14 годишна възраст. Първата цигара обикновено предизвиква неприятни усещания – кашлица, гадене, световъртеж, но при продължаване на пушенето, **толерансът** (привикване на организма към даден наркотик) към тези ефекти се развива бързо и те изчезват.

Децата и юношите, които са пропушили, обикновено мислят, че по-късно лесно ще се откажат. Те обаче не знаят или подценяват:

- рисковете за здравето от тютюнопушенето;
- вероятността за развитие на **зависимост към никотина** (физическа и психическа), която е причина за **трудностите при отказване от тютюнопушене**;

Физическата зависимост е свързана с настъпване на промени в човешкия организъм след повтарящ се прием на наркотично вещество. За някои деца 4 седмици нередовно пушене или не повече от 5 цигари дневно са достатъчни за развитието на класическите симптоми на никотинова зависимост: “жажда” за цигари, подтиснато настроение, раздразнителност, тревожност, безсъние, затруднена концентрация. Пристрастяването към никотина се обяснява с кратковременно стимулиране на централната нервна система. При всяко “дърпане” на цигарата, към мозъка за 7 секунди се изпраща доза никотин, която кара пушачът да се чувства ведър и превъзбуден, като в същото време има и успокояващ ефект. Това чувство обаче трае само по време на самото пушене и няколко минути след това. Ефектът, който пушачът усеща, е кратковременен и затова той посяга към следващата цигара.

Средно изпушването на една цигара се състои от 9-10 “дърпания”, така че пушачите на 1 кутия цигари дневно, получават около 200 дози никотин.

Психическата зависимост се отнася до “неутолимото желание” за определено вещество – човек чувства, че не може да съществува без да продължи да употребява съответното вещество.

Пушачът си създава навик да си купува цигари и да пуши:

- първата си цигара сутрин с кафето;
- когато си почива с чаша кафе, чай или алкохол;
- след ядене.

Пушачите, често вярват, че цигарата ги релаксира и им помага да се справят със стреса и депресията, дава им по-голяма увереност и самочувствие. За други – убива времето, когато им е скучно или просто им дава възможност “да правят нещо с ръцете си”. Непушачите също се справят със стреса, даже по-добре, отколкото пушачите. Докато физическата зависимост намалява за няколко дни или седмици (месеци), психическата зависимост може да трае много по-дълго.

Кои са алтернативите на тютюнопушенето?

Вместо да пушите можете да правите много други неща:

- Да слушате музика
- Да рисувате
- Да четете
- Да карате колело
- Да плувате
- Да танцувате
- Да играете
- Да говорите
- Да си почивате
- Да се разхождате

- Да спите
- Да си почистите стаята
- Още много други неща...

Всеки човек разполага със собственото си здраве и има право да реши как да постъпи – да пропуши или не. За да вземете решение обаче трябва да разполагате с информация за тютюнопушенето и влиянието му върху организма. Знаейки това, вие поемате отговорността за здравето си.

Не забравяйте, че **непропушването** показва сила и воля на характера, и развива уменията да кажеш “НЕ”.

Лесно е да пропушиш, но много по-трудно е да устоиш на “изкушението” да запалиш първата цигара!