

ТЮТЮНОПУШЕНЕ

31 май

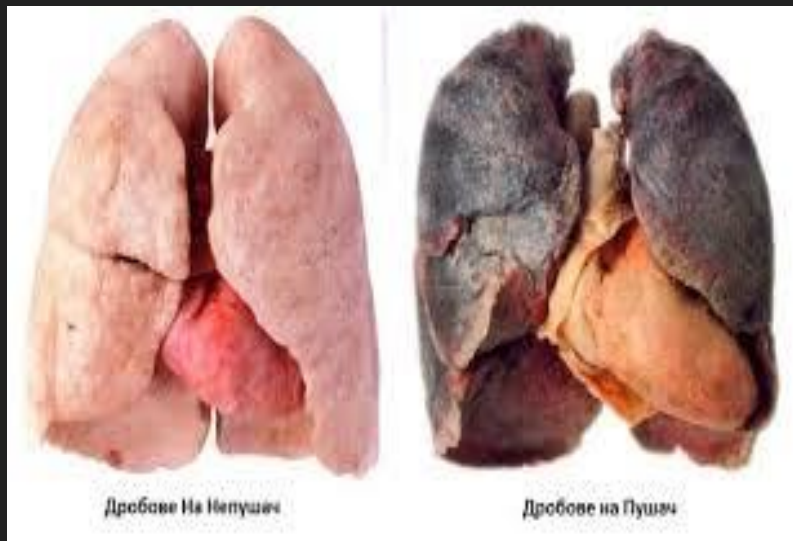
Световната здравна организация(СЗО) чества деня без тютюн от 1988 г.

Всяка година на 31 май се отбелязва Денят се провежда по цял свят, подчертават се рисковете за здравето, свързани с употребата на тютюн и се апелира за ефективна политика, която да намали нивата на потребление



Какво е тютюнопушене?

- Пушенето е специфично човешко действие, при което някаква субстанция, най-често тютюн е изгаряна и димът е вдишван. В процеса на горене се освобождават активните съставки на наркотични вещества като например никотин и става възможна абсорбацията им от белите дробове. Също така никотина води до пристрастяване и рак.



Съдържание на цигарите

Най-просто казано, цигарата представлява тютюн, обвит в парче хартия. Зад тази семпла обвивка обаче се крие нещо по-сложно като определение. В състава на една тютюнева цигара, включително когато тя се запали, по всяко време се освобождават над 5 000 различни химикала. Над 70 от тях са причинители на рак. Ето някои от тези вещества:

Бензен – промишлен разтворител, извличан от суров нефт

Арсен – отрова, използвана в консервантите за дърво

Кадмий и олово – използвани в много от батериите

Формалдехид – известната субстанция, използвана в морги, научни лаборатории и в производствата на бои

Полоний-210 – силно радиоактивен елемент

Никел – използван, за да защитава металите от корозия

Винил хлорид – използван за производството на пластмасови и винилови продукти

Берилий – вещество, което се среща в ядрени реактори

Етилен оксид – дезинфектант, използван за стерилизиране на болнично оборудване

Полициклически ароматни въглеводороди – група от опасни химикали, увреждащи ДНК структурата

4-аминобифенил и 2-нафтиламин – използвани в производството на бои

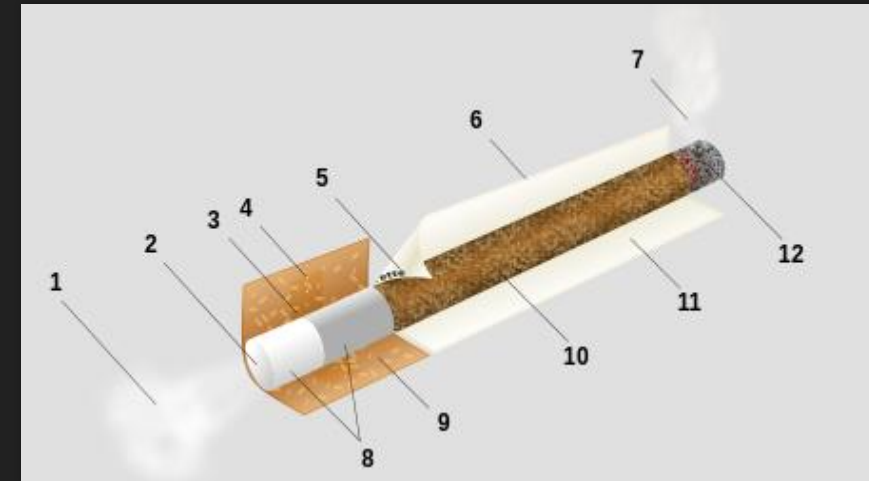


Схема на цигара: 1. Дим, който се вдъшва; 2. Филтър; 3. Лепило; 4. Вентилационни отвори; 5. Мастило; 6. Лепило; 7. Страничен дим; 8. Филтър; 9. Опаковка на филтъра; 10. Тютюн; 11. Хартия; 12. Място за запалване на цигарата

Видове пушачи

Има два вида пушачи- Активни и пасивни:

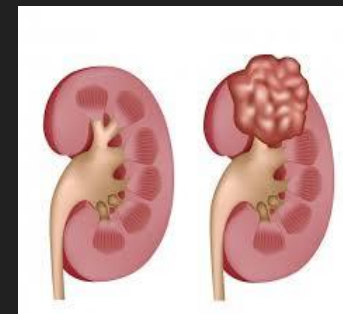
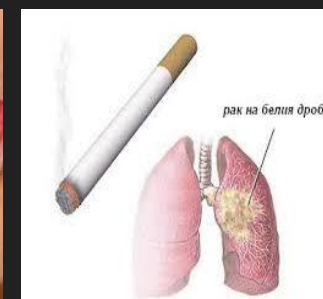
1. Активни пушачи – Това са хората, които директно приемат дима.
2. Пасивни пушачи – Това са хората, които вдишват страничния дим.



Вреди от тютюнопушене

- 1. От какво зависят вредите?
- Общото количество изпушени цигари;
- Общото време, през което е пушено;
- Кога е започнато. Колкото по-рано, толкова повече негативни ефекти;
- Съдържанието на катран в една цигара;
- Дали сте изложени на допълнително пасивно пушене;
- 2. Какво причинява тютюнопушенето и кои органи са засегнати?
- Рак на белите дробове
- Рак на устната кухина и гърлото
- Рак на панкреаса
- Рак на пикочния мехур и бъбреците

Органите, които засяга:
Носа и синусите
Устата
Горната част на гърлото
Ларинкса
Хранопровода
Белите дробове
Черния дроб
Стомаха
Бъбреците
Панкреаса
Червата
Яйчниците
Пикочния мехур
Шийката на матката



Тютюнопушенето при бременност



Тютюнопушенето по време на бременност уврежда здравето както на майката, така и на плода. Редица изследвания показват, че пушачките забременяват по-трудно. Плодовитостта им е намалена с около 30% спрямо непушачките.

Влияние върху тялото на зародиша

Ако жената пуши, когато е бременна или кърми, това може да се разглежда като еквивалент на пасивното пушене за плода. Повечето токсини се предават на зародиша през плацентата. Вредата, причинена на зародиша от цигарения дим, е свързана с количеството на изпушените цигари – колкото повече пуши жената – толкова е по-голям рискът. Ако откаже цигарите през първите три месеца, рискът за здравето на бебето е съизмерим с този при бебе на майка, която никога не е пушила.





Още в утробата на майка си бебето може да абсорбира никотин от цигарения дим. Съдържанието на никотин в околоплодната течност и кръвта на зародиша е по-високо от това в кръвта на майката, която пуши. Доказано е, че никотинът ускорява пулса и повишава кръвното налягане в зародиша.

Пушенето може да доведе до спиране на овулацията и намаляване на отделянето на хормона прогестерон, който е необходим за имплантиране на оплодената яйцеклетка в матката и задържането на бременността докато се развие плацентата. Това се потвърждава и от факта, че неуспешните изкуствени осеменявания са най-чести при пушачките.



**Благодарим ви за
вниманието!**

Дейна, Димана, Петя, Цветилена и Василка