



**РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ**  
**МИНИСТЕРСТВО НА ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО**  
**РЕГИОНАЛНА ЗДРАВНА ИНСПЕКЦИЯ – СОФИЙСКА ОБЛАСТ**

гр. София, 1431, бул. Акад. Иван Гешов № 15  
тел. 02/807 87 00; факс: 02/807 87 10

е-mail: [rzi\\_so@rzi-sfo.bg](mailto:rzi_so@rzi-sfo.bg)  
[www.rzi-sfo.bg](http://www.rzi-sfo.bg)



**21 ноември 2024 г. –  
Международен ден  
без тютюнопушене**

*Международният ден без тютюнопушене възниква в град Рандолф, САЩ, през 1971 г. Американецът Артър Мълейни накарал своите съграждани да спрат да пушат поне за един ден. По този начин те спестили средствата, които изразходват за ежедневните си нужди от цигари и основали фонд към местното училище за отпускане на стипендии.*

*От 1977 г. по инициатива на Американската общност за борба с рака, всеки трети четвъртък от месец ноември е отбелязван като Международен ден без тютюнопушене.*

*Тази година Националната кампания на Министерство на здравеопазването по повод Международния ден без тютюнопушене протича под мотото „Месец без никотин! Изборът е твой!“.*

Статистиката на СЗО показва, че всяка година вредният навик отнема живота на около 6 милиона души. Сред тях има над 600 000 непушачи, които умират от т. нар. пасивно пушене. Тютюнопушенето е значим рисков фактор при повече от 25 заболявания, които биха могли да бъдат предотвратени.

България е на едно от първите места по тютюнопушене в Европа, което е рисков фактор за нарастване на броя на инсултите и инфарктите. 34,5 % от населението на възраст над 20 г. са

ежедневни пушачи (по предварителни данни от проведено през 2020г. Национално проучване на поведенческите фактори на риска за здравето на НЦОЗА.

По данни от 2020 г. проблемът с тютюнопушенето сред подрастващите продължава да е актуален. 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 (4.0%).

#### **УСТАНОВЕНИ СА СЛЕДНИТЕ НАУЧНИ ФАКТИ ПО ОТНОШЕНИЕ НА ТЮТЮНА:**

- Употребата му винаги е опасна, независимо от вида и количеството на изпушените цигари и негови продукти;
- Тютюнопушенето е водещ фактор на риска за възникване на хронични незаразни болести /инфаркти, инсулти, рак на белия дроб и други/;
- Тютюнопушенето предизвиква психични и поведенчески разстройства, свързани с никотинова зависимост при много пушачи, които са включени в Международната класификация на болестите /МКБ, 10-та ревизия, код F-17/;
- Тютюнопушенето причинява икономически загуби не само на пушачите и техните семейства, но и на цялото общество – загуби от медицински разходи, от временна и трайна нетрудоспособност, поради заболявания свързани с употребата на тютюневи изделия.

#### **РИСКОВЕ ОТ ПАСИВНОТО ПУШЕНЕ В ЗАТВОРЕНИ ПОМЕЩЕНИЯ**

Тютюневият дим е сериозен замърсител в затворени помещения. Поради тази причина Агенцията по опазване на околната среда на САЩ го класифицира като канцероген „клас А“, при който няма безопасно ниво на експозиция. Много от неговите съставки са токсични, а някои и радиоактивни.

Употребата на тютюневи изделия причинява увреждания не само на техните преки потребители, но и на други хора, които въпреки че не са пушачи, са изложени на тютюневия дим /пасивно пушене/. В помещение, в което се пуши, докато пушачът изпушва десет цигари, непушачът поема вредни вещества, равностойни на шест изпушени цигари, т.е само с 45% по-малко. Поради тази причина заболяванията, засягащи активните пушачи засягат и непушачите и особено децата, изложени на тютюнев дим.

**ХОРАТА И ДОРИ ДОМАШНИТЕ ЛЮБИМЦИ, ИЗЛОЖЕНИ НА ПАСИВНО ПУШЕНЕ,  
ПОГЛЪЩАТ ПО-ГОЛЯМА ЧАСТ ОТ ВРЕДНИТЕ ВЕЩЕСТВА,  
КОИТО СЕ СЪДЪРЖАТ В ТЮТЮНЕВИЯ ДИМ!**

**ОТКАЗЪТ ОТ ТЮТЮНОПУШЕНЕ Е ПРАВИЛНАТА КРАЧКА  
КЪМ ИНВЕСТИЦИЯ В СОБСТВЕНОТО ЗДРАВЕ!**

РЗИ – Софийска област  
Дирекция „Обществено здраве“  
Отдел “Профилактика на болестите и промоция на здравето”