

АКО НАИСТИНА ЖЕЛАЕТЕ ДА СПРЕТЕ ЦИГАРИТЕ,

вече сте направили първата стъпка. За следващите може би ще Ви улесни следното:

1.Обмислете внимателно навиците си, свързани с пушенето и разберете кои са обстоятелствата и чувствата, които засилват желанието Ви да пушите.

2.Постарайте се моментът, който сте избрали за спиране на тютюнопушенето да не съвпада с промяната на други навици, тъй като това ще затрудни допълнително нещата.

3.За предпочитане е да спрете пушенето ... от един път. Постепенното намаляване на цигарите рядко води до окончателно спиране.

4.Намерете си някакво занимание през първите пет кризисни минути, когато желанието за пушене на цигара е най-силно.

5.Избягвайте компанията на пушачи и потърсете помощ от приятели и роднини.

Поставете на везна отрицателните страни на тютюнопушенето и я оставете да се наклони към преодоляване на зависимостта.

*Не съществува безвредна цигара!
Единственият начин да намалите вредните последици от тютюнопушенето е да спрете да пушите!*



МИНИСТЕРСТВО НА ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО
РЗИ-КЪРДЖАЛИ

Дирекция "Обществено здраве"
Отдел "Профилактика на болестите и промоция на здравето"
Адрес: гр. Кърджали, ул. "Ген. Вл. Стойчев" №2
E-mail: rzi.kj@rzi-kardjali.com
Тел.: 0361/6 02 96

МИНИСТЕРСТВО НА ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО
РЕГИОНАЛНА ЗДРАВНА ИНСПЕКЦИЯ КЪРДЖАЛИ

ТЮТЮНОПУШЕНЕ И БРЕМЕННОСТ



Национална програма за подобряване
на майчиното и детско здраве
2021-2030 г.

ЗНАЕТЕ ЛИ ЧЕ...?

В цигарения дим се съдържат около 8400 вредни вещества, от които 69 са канцерогенни /ракообразуващи/.

Основните са катран, никотин, въглероден оксид, полоний 210.

Тютюнопушенето е поведение с изключително неблагоприятни здравни последици. То е опасно във всеки етап на живота и особено по време на бременността. Въпреки това само 30% от жените спират пушенето, когато разберат, че са бременни.

Увреждания при репродукцията и фертилитета

- При жени, които пушат са много по-чести менструалните разстройства - болка, предменструален синдром, нередовна менструация и аменорея.

- Жени-пушачки, които използват орални контрацептиви имат по-голям риск от инфаркт на миокарда и венозна тромбоза, като той нараства с възрастта.

- При пушачките има тенденция към поява на ранна менопауза.

- Безплодие - жени, които изпушват повече от 20 цигари дневно, имат 3 пъти по-малка вероятност да забременеят в сравнение с непушачките в рамките на една година.

- **Тютюнопушенето по време на бременност** увеличава риска от увреждания на плода с редица тежки последици: преждевременно раждане, дихателни усложнения при новороденото, раждане на деца с по-ниско тегло, синдром на внезапна детска смърт и др. Бебетата, родени от пушачки имат с 0,5 кг по-ниско тегло, което може да причини увреждане на плода.

Доклад на Кралския медицински колеж във Великобритания от 1992 г. показва, че всяка цигара, която бременната жена изпушва, забавя скоростта на кръвния ток през плацентата, причинявайки учестена сърдечна дейност на плода. Въглеродният оксид във вдишания тютюнев дим намалява капацитета на пренасяне на кислорода с около 40%. Това води до редуциране нарастването на плода средно с 200 грама преди раждането, в сравнение с плода на непушещите майки.

-Недоносеността, раждането на мъртъв плод и вродените аномалии

са по-чести, когато бременните жени са били изложени на експозиция на тютюнев дим.

- Много бебета се раждат **преждевременно** и с тенденция към **по-ниско тегло**. Преждевременното раждане и ниското тегло на новороденото увеличават риска от ранна смърт на детето. Същото се отнася и до респираторния дистрессиндром и другите дихателни усложнения при новороденото.

- **Синдромът на внезапната детска смърт** /"смърт в детското креватче"/ е по-вероятен. Около 25% от тези умираания при видимо здрави деца са свързани с тютюнопушенето на майката. Рискът се удвоява, ако майката пуши 20 и повече цигари на ден.