

## Факти за вредата от тютюнопушене

- ◆ Рискът от настъпване на смърт вследствие на рак на белия дроб е повече от 23 пъти по-висок при мъжете, които пушат, отколкото при непушачите и 13 пъти по-висок за жените пушачки;
- ◆ Тютюнопушенето убива от 1/3 до половината от тези, които пушат, а пушачите умират средно с 15 години по-рано, отколкото непушачите;
- ◆ Пасивното пушене на работното място убива 200 000 работници всяка година;
- ◆ Тютюнът е причина за един от всеки 10 смъртни случая в световен мащаб и е отнел живота на около 5.5 милиона души 2009 г. Ако тенденциите се запазят, бройката ще расте до около 7-8 милиона до 2030 г.;



Център за образователна интеграция

на децата и учениците  
от етническите малцинства  
гр. София 1797, бул. „Г.М.  
Димитров“ 52А, ет.1,

<http://coiduem.mon.bg>, e-mail:  
[coiduem@mon.bg](mailto:coiduem@mon.bg)



ПРОЕКТ

“ЕДНАКВИ В  
МНОГООБРАЗИЕТО”



Второ основно училище

“Христо Смирненски”

гр. Берковица

ул. “Еделвайс” № 1

Телефон: 0953/88027

E-mail: [vtoro\\_ou\\_berk@abv.bg](mailto:vtoro_ou_berk@abv.bg)

ТЮТЮНОПУШЕНЕ



ЖИВОТЪТ Е  
ПРЕКРАСЕН  
БЕЗ  
ТЮТЮНЕВ  
ДИМ

НАПРАВИ КРАЧКА  
КЪМ ЖИВОТА!  
НЕ ЗАПОЧВАЙ  
ДА ПУШИШ!

## ЗАЩОТО...

В тютюневия дим има над 4 000 химически вещества, между които много токсични агенти. За

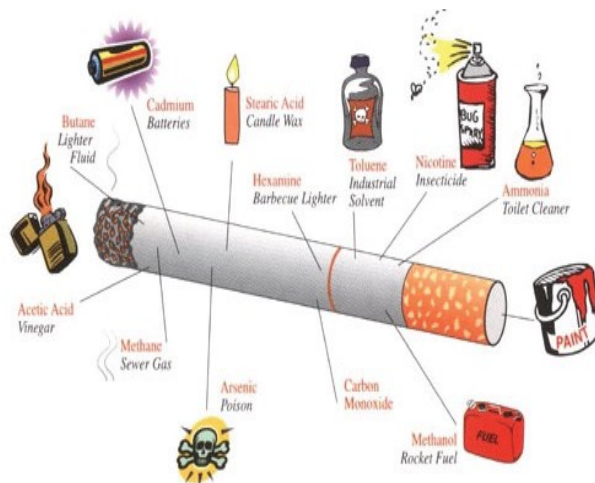


най-малко 50 от тях се знае, че са канцерогенни. Много от химическите вещества се свързват със сърдечносъдовите, мозъчносъдовите, респираторните и злокачествените заболявания.

Никотинът води до физиологична зависимост, която е толкова силна, колкото тази при хероина. Той достига до мозъка за 7 секунди след всмукването на цигарата.



Ускорява кръвообращението и повишава стойностите на кръвното налягане, което кара



сърцето да работи по-интензивно за добавяне на повече кислород.

В същото време въглеродният оксид изтласква така необходимия кислород от хемоглобина на червените кръвни клетки, в резултат на което тъканите и сърцето получават по-малко кислород. В катрана се съдържат повечето от веществата, причиняващи рак.

## ПРОМЕНИ В ОРГАНИЗМА НА ЧОВЕКА, КОГАТО ПРЕСТАНЕ ДА ПУШИ

- ⇒ 20 минути – кръвното налягане се понижава и пулсът се забавя;
- ⇒ 8 часа – въглеродният оксид в кръвта се понижава до нормата, а кислородът се покачва до нормалните стойности;
- ⇒ 24 часа – вероятността от сърдечен пристъп намалява;
- ⇒ 2 седмици до 3 месеца – белодробната функция се подобрява с около 30 %;
- ⇒ 1 до 9 месеца – умората, кашлицата, задухът и затрудненото носно дишане намаляват;
- ⇒ 1 година – повишеният риск от сърдечен инфаркт намалява наполовина в сравнение с този при пушачите;
- ⇒ След 5 години – вероятността от смърт поради белодробен рак става 2 пъти по-малка при хора, които са спрели да пушат.