



**ВРЕДАТА ОТ УПОТРЕБАТА  
НА НАРГИЛЕ И ЦИГАРИ,  
И ЗЛОУПОТРЕБАТА С АЛКОХОЛ**



## НАРГИЛЕ И ЦИГАРИ – ФАКТИ, ЗАБЛУДИ И РИСКОВЕ

По данни на Световната здравна организация (СЗО) всяка година в света от заболявания, свързани с тютюнопушенето, **преждевременно умират** повече от **5.6 милиона души**, като 1 на 8 смъртни случая в популацията на възраст 30 и повече години, се предизвиква от тютюнопушене.



ПРЕЖДЕВРЕМЕННА СМЪРТ  
от тютюнопушенето  
в България

**17 560**

души годишно

Загубени години  
човешки живот  
заради тютюнопушене

**417 490**

години

ЗАГУБИ  
от преждевременната  
смъртност от болести,  
свързани с тютюнопушенето

над  
**9.3**

млрд. евро

(близо 1/5 от БВП)

Материалните щети  
от тютюнопушенето  
в България възлизат на

**165 млн. лв.**

Нематериалните надхвърлят

**4 млрд. лв.**



*Това е двойно повече  
от приходите от акцизи  
върху тютюневи изделия.*

Близо **13 милиона души** в ЕС страдат от едно или повече заболявания от 6-те основни категории болести, причинявани от употребата на тютюневи изделия (независимо дали става дума за цигари, пури, лули и др., или пасивно пушене):

- Инфаркт на миокарда, мозъчен инсулт, запушване на артериите (особено на долните крайници) и други сърдечносъдови заболявания;**
- Бронхит и други инфекции на долните дихателни пътища;**
- Хронична обструктивна белодробна болест;**
- Астма;**
- Рак на белия дроб;**
- Други видове рак – на панкреаса, на хранопровода и на стомаха, бъбреците, както и левкемия.**

## КАКВО СЕ СЪДЪРЖА В ЦИГАРЕНИЯ ДИМ

Горящата цигара представлява уникална химическа лаборатория, генерираща повече от 7000 различни съединения, от които над **69 – доказани канцерогени, мутагени и тератогени, а над 300 – с биологична токсичност и иритативен ефект върху ресничестия епител на дихателните пътища.**

В състава на цигарения дим влизат:

- **НИКОТИН**
- **МЕТАЛИ** (Pb, Al, Cd, Ni, и др.)
- **СМОЛИ/КАТРАНИ** (ароматни въглеводороди, нитрозамини, бензпирен, изопреноид, антрацен и др.)
- **АМОНЯК**
- **АЦЕТОН**
- **ВЪГЛЕРОДЕН МОНОКСИД и ВЪГЛЕРОДЕН ДИОКСИД**
- **ЦИАНОВОДОРОД**
- **СЕРОВОДОРОД** и др.

## КАКВО МОГАТ ДА ПРЕДИЗВИКАТ НЯКОИ ОТ СЪСТАВКИТЕ НА ТЮТЮНЕВИЯ ДИМ?

### СМОЛИ/КАТРАНИ

– канцерогени (могат да предизвикат рак).

Агенцията по опазване на околната среда на САЩ класифицира тютюневия дим като канцероген „клас А“, т.е. **не съществува безопасно ниво на въздействие** на цигарения дим върху човешкия организъм.

### ВЪГЛЕРОДЕН МОНОКСИД

– вредното му въздействие е свързано с нарушаване преноса на кислород до тъканите.

Пренаталната експозиция води до увреждане на плода.

Образуваният карбоксиемоглобин води до хипоксия в тъканите и смущения в чувствителните на кислородния дефицит органи: сърце, мозък, кръвоносни съдове.

### НИКОТИН

– предизвиква зависимост и повишава нивото на холестерола.





## КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА НАРГИЛЕТО

- Наргилето е устройство, използвано за пушене на тютюн, билки, плодове и други вещества. Димът се образува чрез непрякото им нагриване с въглини, след което се охлажда и филтрира, преминавайки през вода.
- Произхожда от древна Персия и Индия.
- Други названия на наргилето са *водна лула*, *шиша хоха*, *гоза* или *хабл-бабл*.

Ароматът на наргилето, възможностите да се пуши групово и широко разпространеното мнение, че то е по-безвредно от цигарите, го правят привлекателно за деца и подрастващи.

Редица изследвания категорично доказват, че твърденията за безопасността на наргилетата са напълно погрешни, подвеждащи и опасни.



## СХЕМА НА НАРГИЛЕ

- **ЧАШКА:** тя е известна още като главата на наргилето и е малък съд, в който се поставя тютюнът и въгленът, докато се пуши.
- **ЧИНИЙКА:** в нея се оставят употребените въглини или се изсипва пепелта.
- **ТЯЛО С ТРЪБА И КЛАПАН:** представлява дълга метална тръба с уплътнител в долния край, който осигурява плътното затваряне между тялото и стъкленицата и има поне един отвор за чибук (маркуч).
- **ЧИБУК (МАРКУЧ):** това е тънка гъвкава тръба, през която се дърпа димът. В двата края има дървени или метални мундщуци.
- **СТЪКЛЕНИЦА:** известна още като водно тяло или воден съд, тя се пълни с вода или друга течност, през която се филтрира димът от тютюна, преди да попадне в чибук.
- **МУНДЩУК**

## МИТОВЕ И ФАКТИ ЗА НАРГИЛЕТО

Мит 1: Димът от наргилето е филтриран и следователно е по-безвреден.

**Факт #1:** Въпреки че преминава през воден филтър, димът от наргилето не е пречистен – съдържа **канцерогени** и други вредни вещества, които могат да увредят белите дробове.

Мит 2: Билковото наргиле е по-безвредно от обикновеното наргиле.

**Факт #2:** Също като пушенето на „билкови“ цигари, употребата на билково наргиле излага пушача на **катран и канцерогени**.

Мит 3: Тютюнът за наргиле съдържа плодове, така че е по-безвреден от обикновения тютюн.

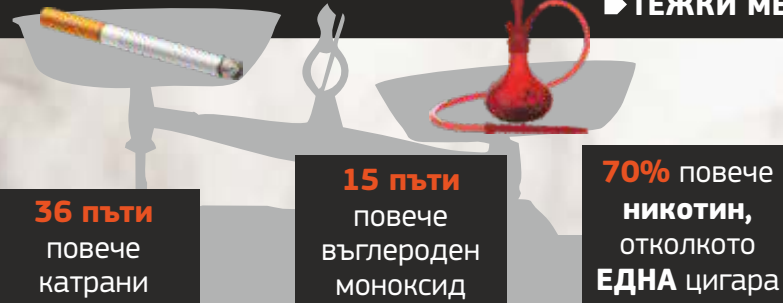
**Факт #3:** Тютюнът е тютюн, без значение какъв. Този за наргиле често се накисва в меласа или мед и се смесва с плодове, но **съдържа токсични вещества, канцерогени и никотин**.

Мит 4: Пушенето на наргиле е безвредно, за разлика от пушенето на цигари.

**Факт #4:** Генерирането на дима при наргилето и обикновените цигари се получава по различен начин – дим от изгарянето на тютюна при цигарите и дим от нагриването сместа, съчетан с дима от тлеещи въглини в чашката. Крайният продукт и в двата случая е един и същ и **съдържа канцерогени**.

## КАКВО СЕ ПОЕМА С НАРГИЛЕТО?

- **КАТРАНИ**
- **КАНЦЕРОГЕНИ**
- **ВЪГЛЕРОДЕН МОНОКСИД**
- **НИКОТИН**
- **ТЕЖКИ МЕТАЛИ**



\*\* При ЕДНОЧАСОВА сесия пушене на наргиле се отделят **50 литра дим**, докато при изпушване на 1 цигара се отделя само **0.5 литра дим**.

Поради начина на пушене (включително честота на вдишване, дълбочината на инхалиране и продължителността на една сесия) пушачите на наргиле поемат в **по-високи концентрации** токсичните вещества от тютюневия дим.

Средно пушачите на цигари вдишват **8-12** пъти.

Средно употребяващия наргиле прави между **50 и 200** вдишвания.

**60-минутното** пушене на наргиле е равно на изпушването на **40-400** цигари.

**1 час** пушене на наргиле излага пушача на **100-200** пъти количеството дим, вдишан при изпушване на 1 цигара.



## ЗЛОУПОТРЕБАТА С АЛКОХОЛ – ФАКТОР НА РИСКА ЗА ЗДРАВЕТО

Консумацията на алкохол е една от проявите на нездравословен начин на живот и е проблем за повечето страни в света, включително и за България.

Над **200** са заболяванията и състоянията, свързани с наранявания, причинени частично или изцяло от консумацията на алкохол:

- ▶ физическа и психологическа зависимост;
- ▶ психични и поведенчески разстройства;
- ▶ тежки хронични незаразни болести – цирроза на черния дроб, някои видове рак, сърдечносъдови заболявания и др.;
- ▶ наранявания в резултат от насилие;
- ▶ пътнотранспортни и други инциденти.



По данни на Световната здравна организация алкохолът е причина за **3.3** милиона смъртни случая всяка година, което е приблизително **6%** от всички смъртни случаи.

Установено е, че **5.1%** от глобалното бреме на болестите и наранявания се дължи на АЛКОХОЛА, а злоупотребата с него води до смърт и инвалидност в ранните етапи от живота.

## ВИДОВЕ АЛКОХОЛНА КОНСУМАЦИЯ

Алкохолната консумация може да варира от пълно въздържание или малка по количество консумация до прекомерна такава, а проблемите, произтичащи от алкохола – в диапазона от липса на такива до значителни или сериозни.

**За редовна употреба на алкохол** се приема тази, която се случва един или повече пъти седмично независимо от дозата, а за **епизодична** – по-рядко от един път седмично.

**Рисковата алкохолна консумация** се дефинира като равнище на консумация или модел на употреба на алкохол, което би довело до увреждания, в случай че се съхранят навиците на консумация на алкохол.

**Според консумираното количество алкохол през седмицата** употребата на алкохол се класифицира като:



## ИНДИВИДУАЛНИ РЕАКЦИИ КЪМ АЛКОХОЛА

Индивидуалните реакции към алкохола зависят от редица фактори:

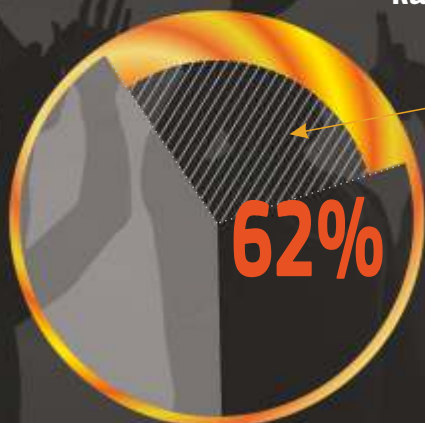
- ▶ Възраст;
- ▶ Пол;
- ▶ Расова или етническа принадлежност;
- ▶ Физическо състояние;
- ▶ Количество храна, консумирана преди употребата на алкохол;
- ▶ Бързината на консумация на алкохол;
- ▶ Употребата на наркотици и/или лекарства;
- ▶ Фамилна анамнеза за проблеми с алкохола.

Тревожен е фактът, че над **62%** от децата на **10-19** години са опитвали алкохол, като средната възраст на първата консумация е **13** години.

Консумират алкохол **48%** от тях, ежедневно – **1.4%**, понякога – **46.6%**.

Повече от 10 пъти през годината са се напивали **2.6%** от учениците, като най-висок е делът на 15-19-годишните момчета.

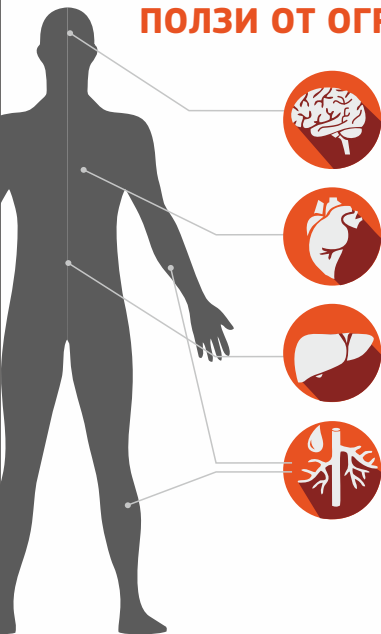
От 4 до 10 пъти са злоупотребили с алкохол **5.7%** от децата.



от децата на 10-19 години



## ПОЛЗИ ОТ ОГРАНИЧАВАНЕТО НА КОНСУМАЦИЯТА НА АЛКОХОЛ



### Ползи за употребяващите алкохол:

- ▶ Подобряване на психичното и физическото здраве;
- ▶ Намаляване на риска от цироза на черния дроб;
- ▶ Намаляване на риска от сърдечносъдови заболявания;
- ▶ Намаляване на риска от мозъчносъдова болест;
- ▶ Намаляване на смъртността от мозъчносъдова болест;
- ▶ Намаляване на риска от злокачествени заболявания;
- ▶ При наличие и на други фактори на риска – намаляване на съчетания риск за здравето;
- ▶ Удължаване на живота;
- ▶ Финансови ползи.

### Ползи за близките:

- ▶ Подобряване на психоклимата в семейството;
- ▶ Опазване на здравето на членовете му.



### Ползи за обществото:

- ▶ Намаляване на социалнозначимите заболявания (мозъчносъдова болест, исхемична болест на сърцето, злокачествени заболявания и др.), свързани със злоупотребата с алкохол;
- ▶ Намаляване на разходите, свързани с лечение, намалена трудоспособност и инвалидност;
- ▶ Намаляване на пожарите и производствените аварии;
- ▶ Намаляване на престъпността;
- ▶ Намаляване броя на пострадалите при ПТП.



ИЗДАВА:  
МИНИСТЕРСТВО НА ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО  
НА РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ

НАЦИОНАЛЕН ЦЕНТЪР ПО ОБЩЕСТВЕНО ЗДРАВЕ И АНАЛИЗИ

В РАМКИТЕ НА НАЦИОНАЛНАТА ПРОГРАМА ЗА ПРЕВЕНЦИЯ НА ХРОНИЧНИТЕ  
НЕЗАРАЗНИ БОЛЕСТИ 2014–2020