



**ЈЗУ ЦЕНТАР ЗА ЈАВНО
ЗДРАВЈЕ - СКОПЈЕ**

**www.cph.mk
info@cph.mk**

ПАСИВНО ПУШЕЊЕ И ДЕЦАТА



**ТУТУНОТ УБИВА ДО ПОЛОВИНА ОД СВОИТЕ
КОРИСНИЦИ!**

**ТУТУНОТ УБИВА ПОВЕЌЕ ОД 1.1 МИЛЈАРДИ
ПУШАЧИ!**

**ВО СВЕТОТ ИМА ПОВЕЌЕ ОД 1.1 МИЛЈАРДИ
ПУШАЧИ!**

**СЕКОЕ ДЕТЕ ТРЕБА ДА ИМА МОЖНОСТ ДА ДИШЕ
ВОЗДУХ ВО КОЈ ШТО НЕМА ЧАД ОД ТУТУН.**

**НАД 1.4 МИЛИЈАРДИ ЛУЃЕ ВКЛУЧУВАЈЌИ ГИ И
ДЕЦАТА ИЛИ 20 % ОД СВЕТСКОТО НАСЕЛЕНИЕ СЕ
ЗАШТИТЕНИ СО СЕОПФАТНИ НАЦИОНАЛНИ
ЗАКОНИ ПРОТИВ ПУШЕЊЕ**



РАМКОВНА КОНВЕНЦИЈА ЗА КОНТРОЛА НА ТУТУНОТ FCTC

Основната цел на Рамковната конвенција за контролата на тутунот е заштита на сегашните и идните генерации од оштетувањето на здравјето, како и од социјалните, еколошките и економските последици од употребата на тутунот и изложеноста на пушењето и чадот на цигарите.

Ако се продолжи со ваков интензитет на пушењето како денес, тогаш во:

2020 – пушењето ќе биде една од трите причини за смрт на возрасните

2025 – ќе има 1.7 милијарди пушачи

2030 – секој седми од десет смртни случаи ќе биде пушач

ПАСИВНОТО ПУШЕЊЕ ПРЕДИЗВИКУВА
ПОВЕЌЕ ОД 890000 ПРЕДВРЕМЕНИ
СМРТНИ СЛУЧАИ ГОДИШНО



Дефиниции

- ❖ **Пушење** претставува вдишување чад, најчесто од запалено тутунско лисје во цигара, луле и други тутунски производи.
- ❖ **Пасивно пушење** е изложување на чадот од тутун или на хемикалиите во чадот од тутунот , без всушност да се пуши.
- ❖ **Пушач** е она лице кое испушило 100 или повеќе цигари во својот живот и пуши секој ден или само некои денови
- ❖ **Непушач** е она лице кое никогаш не испушило цигара или кое испушило помалку од 100 цигари во својот живот.
- ❖ **Табакизам** претставува хронично труење со тутун.
- ❖ **Никотинизам** претставува хронично труење со никотин
- ❖ **Никотиноманија** е интернационална појава (индивидуална и возрасна) распространетост која се предизвикува со вовлекување на чадот од запалена цигара во белите дробови како хронично труење со никотин, при што се предизвикува потреба за земање на цигари со апстиненцијални тегоби.
- ❖ **Апстиненцијален синдром** (по престанување со пушењето) претставува збир на симптоми кои се јавуваат како одговор на организмот на намалувањето на количеството на никотин.

Што е пасивно пушење?

Пасивно или присилно пушење е вдишување на чад од цигари кои ги пушат другите луѓе.

Пасивниот пушач го вдишува чадот од два извора:

1. Вдишува секундарен чад кој го издишува пушачот
2. Вдишува терцијарен чад кој во воздухот излегува директно од запалена цигара.

Пушачот вдишува 15 % чад од цигари и 85 % чад од зачадена просторија на пушачот .

После 4-5 часа лицето присутно во недоволно проветрена и зачадена просторија е пасивен пушач кој вдишува пушачки чад исто како пушач кој испушил 2-3 цигари.

Пасивното пушење го зголемува ризикот од канцер на белите дробови за 20 %

Деца чии родители се пушачи почесто заболуваат од респираторни инфекции, воспаление на средно уво , бронхит и астма.

**Активниот пушач од секоја цигара
вдишува просечно 1/4 од вкупното
количество никотин додека
3/4 одат во околниот воздух.**

**Пасивниот пушач го вдишува
апсолутното количество на чад
за 4 часа престојување во зачадена
просторија, исто колку што пушач
вдишува од испушени 2-3 цигари.**



**Пасивното пушење на деца е четири пати поопасно по
здравјето отколку кај возрасните!!!**

Кај возрасните чадот од цигарите во зачадените простори следните осум часа е по канцерогено за децата отколку од соларното зрачење.

Ако пасивен пушач во зачадена просторија вдишува осум часа воздух само после четири испушени цигари, штетните состојки од чадот влијаат на возрасните, како тие самите да испушиле една цигара.

Додека кај децата бидејќи нивното тело е четири пати помало од возрасните, се констатира дека децата се пасивни пушачи колку и возрасните.

ПАСИВНО ПУШЕЊЕ
ВО НАДВОРЕШНА СРЕДИНА!!!

**ПОЛОВИНА ОД ДЕЦАТА НА
ЈАВНИ МЕСТА РЕДОВНО ДИШАТ
ЗАГАДЕН ВОЗДУХ ОД ГОРЕЊЕ НА ТУТУНСКИ
ПРОИЗВОДИ КАКО НА ПРИМЕР ЦИГАРИ,
ЦИГАРЕТИ, ПУРИ, РАЧНО СВИТКАНИ ЦИГАРИ,
НАРГИЛЕ ИТН.
ПРИСАТЕН ВО РЕСТОРАНИТЕ,
КАНЦЕЛАРИИТЕ,
ИЛИ ДРУГИ ЗАТВОРЕНИ ПРОСТОРИ.**

Пасивното пушење и децата во семејството!!!

Малите деца под три години кои растат во дом,
каде континуирано се пуши се поосетливи од
возрасните на пасивно внесување на
чадот од цигарите.

Колку е помало детето, дишењето е побрзо и
внесот на хемиски агенси на килограм
телесна тежина е поголем од возрасните лица.

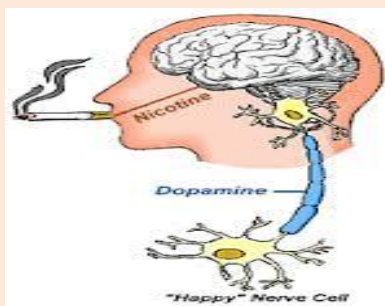
Децата на мајка пушач
се повеќе изложени на респираторни инфекции,
настинки, воспалителни процеси на
респираторен тракт како и на
средното уво во однос на
децата кои растат во дом
во кој не се пушат цигари.

Зошто е штетен чадот од цигарите по здравјето на децата?

Големината на една честица од тутунскиот чад е 1/3 од микронот и затоа честицата ја преминува енцефалната бариера.

Тутунската честица останува составен дел на метаболизмот на нервната клетка, од каде што потекнува и присутната зависност, која се создава со пушењето.

Никотинот од тутунскиот чад се апсорбира во крвта и за 7-8 секунди доаѓа во мозокот каде предизвикува биохемиски промени и се вклучува во метаболизмот на нервниот систем.



Треба да знаете дека цигарите се ризик фактор и се поврзани со многу болести заради нивното:

1. НАДРАЗНИТЕЛНО ДЕЈСТВО

Катран, арсен, хром и никел како конституенти на тутунскиот чад, надрознително влијаат на слузницата. На цилиите (ресички) на епителот на дишните патишта, дигестивниот тракт и на очите.

2. ТОКСИЧНО ДЕЈСТВО

Јаглерод моноксид и цијановодороди се гасовити отрови кои се ослободуваат при горењето на тутунот и токсично дејствуваат на крвните садови.

3. КАНЦЕРОГЕНО ДЕЈСТВО

Полициклични ароматични јагленоводородни супстанции во чадот од цигарите имаат канцерогено дејство на органите и предизвикуваат малигни заболувања.



ПАСИВНОТО ПУШЕЊЕ Е ШТЕТНО

ПО ЗДРАВЈЕТО НА ДЕЦАТА!!!

Пасивното пушење кај доенчињата и малите деца доведува до почести инфекции и воспаленија на белите дробови, потоа астма и други белодробни заболувања како и акутно и хронично воспаление на средното уво.



Истражувањето кај младите во Р.Македонија како дел од проектот GYTS- Global Youth Tobacco Survey кај децата од 13 до 16 години покажа дека:

- ✚ Еден од пет млади започнале со пушење порано од својата 10 годишна возраст.
- ✚ 5% од учениците користат други тутунски производи .
- ✚ Еден од десет ученици кои се сегашни пушачи имале потреба да запалат цигара наутро.
- ✚ 9 од 10 непушачи биле изложени на пушење во нивните домови.
- ✚ Една половина од редовните пушачи и две третини од непушачите сметаат дека пушењето на другите е штетно за нив.
- ✚ Еден од десет непушачи сметаат дека момчињата и девојчињата кои пушат имаат повеќе другари и изгледаат поатрактивно.
- ✚ Три од десет непушачи и пет од десет пушачи имаат предмет со марка на цигари.
- ✚ Еден од десет ученици пушачи обично пуши во домот.

ЗДРАВСТВЕНИ РИЗИЦИ ПОВРЗАНИ

СО ПАСИВНО ПУШЕЊЕ ПОЧЕСТО

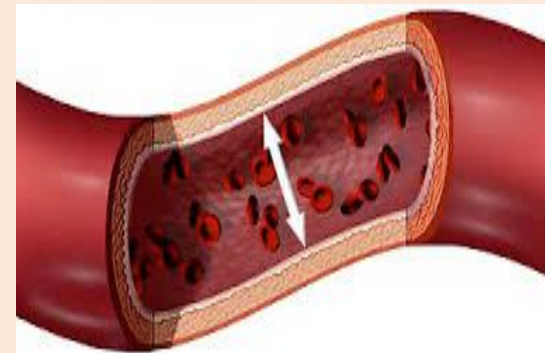
ПРЕДИЗВИКУВААТ:

- **КАРЦИНОМ НА БЕЛИ ДРОБОВИ**
- **КАРЦИНОМ НА НОСНИ СИНУСИ**
- **ПОРЕМЕТУВАЊЕ НА ЦИРКУЛАЦИЈА И РИЗИК ОД НАСТАНУВАЊЕ НА ТРОМБИ**
- **ДВАПАТИ ПОГОЛЕМ РИЗИК ОД НАСТАНУВАЊЕ НА СРЦЕВИ И МОЗОЧНИ ИНФАРКТИ**
- **ВОСПАЛЕНИЕ НА ОЧИ**
- **ИРИТАЦИЈА НА ГРЛО И НА НОС**
- **ГЛАВОБОЛКИ И ВРТОГЛАВИЦА**
- **ВОСПАЛЕНИЕ НА БЕЛИ ДРОБОВИ И БРОНХИТ**
- **ВОСПАЛЕНИЕ НА СРЕДНО УВО**
- **СТЕРИЛИТЕТ ИТН.**



**ЗДРАВСТВЕНИ РИЗИЦИ ПОВРЗАНИ
СО ПАСИВНО ПУШЕЊЕ КАЈ ДЕЦАТА!!!**

**ИСТРАЖУВАЊАТА ЗА ПАСИВНОТО ПУШЕЊЕ
УКАЖУВААТ ДЕКА КАЈ ДЕЦАТА КОИ ЖИВЕАТ
ВО ЗАЧАДЕНИ ДОМОВИ ВО КОИ ПУШАТ
РОДИТЕЛИТЕ ИМААТ ПОГОЛЕМ РИЗИК ЗА
НАСТАНУВАЊЕ НА СРЦЕВИ ИЛИ МОЗОЧНИ
ИНФАРКТИ УШТЕ ВО ДЕТСКАТА ВОЗРАСТ,
КОИ НАСТАНУВААТ КАКО ПОСЛЕДИЦА НА
ПРОМЕНА НА КРВНИТЕ САДОВИ.**



ВИДОВИ ПРЕВЕНЦИЈА

Бидејќи повеќето пушачи ги почнуваат своите навики пред 18 години и можат да останат редовни пушачи за само две до три години адолесцентниот период е круцијален за превенција.

Превенција од пушењето започнува со:

✎ **Примарната превенција**, го опфаќа периодот од раното пробување на цигарата и нејзиното експериментално користење.

✎ **Секундарна превенција** го опфаќа периодот на убедувањето на редовните пушачи да се откажат од пушењето.

✎ **Терцијарна превенција** или третман ја опфаќа петтата фаза-зависноста од никотин.

СОВЕТУВАЛИШТЕТО ВО ЦЈЗ СКОПЈЕ Е СПЕЦИАЛИЗИРАНО ЗА БЕСПЛАТНИ СОВЕТИ ЗА ОТКАЖУВАЊЕ ОД ПУШЕЊЕТО

ТОВА Е:

**ДОБРОВОЛНО
ДОВЕРЛИВО
АНОНИМНО**

**СОВЕТУВАЛИШТЕТО Е НАМЕНЕТО ЗА СИТЕ ПОПУЛАЦИОНИ
ГРУПИ, ПОСЕБНО ОРГАНИЗИРАНО ЗА ЕДУКАЦИИ НА
УЧЕНИЦИТЕ ВО :**

✚ **ОСНОВНИ УЧИЛИШТА И**

✚ **СРЕДНИ УЧИЛИШТА**



ПРЕВЕНТИВНИ МЕРКИ И ПРЕПОРАКИ

СПРОВЕДУВАЊЕ НА ПРЕПОРАКИТЕ НА СЗО ПО ПОВОД СВЕТСКИОТ ДЕН БЕЗ ТУТУН - 31 МАЈ СЕКОЈА ГОДИНА ЗА ПРЕВЕНЦИЈА ОД ПУШЕЊЕТО КАКО РИЗИК ФАКТОР КОЈ Е ПОВРЗАН СО МНОГУ БОЛЕСТИ

Спроведување на превентивните програми за промоција на здравјето на целата популација и тоа на:

- родители
- семејства на пушачи (пасивно пушење)
- здравствени работници
- вработени во образовни установи
- сите учесници во промоцијата на здравиот начин на живот (производители на „здрава храна“, спортски друштва итн.)



Потребна е едукација во училиштата не само на младите, туку и на нивните родители и нивните наставници со здравствено-воспитни методи и средства преку:

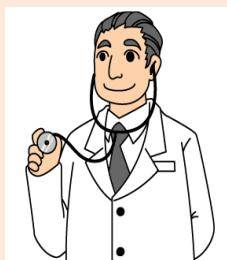
- печатени и електронски медиуми
- печатен здравствено – едукативен материјал
- предавања со мобилни екипи на едукатори

И самите деца и ученици бараат да се:

- едуцират
- тие не сакаат забрани и казни туку знаења
- младите не сакаат да им се наметнуваат ограничувања, туку посакуваат разговори за здравствените ризици од пасивното пушење
- затоа е потребно децата да почувствуваат слобода сами да одлучуваат за себе, но и индиректно да се насочат и да го изберат правилниот пат за чување и унапредување на здравјето.

ЕДУКАТИВНИ НАСОКИ

- ▶ **ЕДУКАТИВНИ ПРЕДАВАЊА НА СЕМЕЈСТВОТА КОИ СЕ ПУШАЧКИ СРЕДИНИ**
- ▶ **ОДРЖУВАЊЕ НА ТРИБИНИ ВО УЧИЛИШТАТА СО ИНТЕРАКТИВНА КООРДИНАЦИЈА НА ЕДУКАТОРИТЕ И НАСТАВНИЦИТЕ**
- ▶ **ЕДУКАТИВНИ ПРЕДАВАЊА ВО УЧИЛИШТАТА СО ДОКТОРИ ПО ОПШТА МЕДИЦИНА И СПЕЦИЈАЛИСТИ, ЗА СПРОВЕДУВАЊЕ НА ОДРЕДЕНИ ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТНИ МЕТОДИ И КОРИСТЕЊЕ НА ЗДРАВСТВЕНО-ВОСПИТНИ СРЕДСТВА ЗА ПАСИВНОТО ПУШЕЊЕ**
- ▶ **КОНТИНУИРАНО УКАЖУВАЊЕ НА ЗДРАВСТВЕНИТЕ РИЗИЦИ И ПОСЛЕДИЦИ ПО ЗДРАВЈЕТО ОД ПАСИВНОТО ПУШЕЊЕ КАЈ ДЕЦАТА**
- ▶ **КОНТИНУИРАНА КОНТРОЛА ВО УЧИЛИШТАТА НА ЗДРАВСТВЕНИТЕ ИНСПЕКТОРИ ЗА СПРОВЕДУВАЊЕ НА ЗАКОНСКИТЕ ПРОПИСИ**



ЛИТЕРАТУРА

- <https://www.express.hr/znanost/pusenje-u-autu-stetnije-i-od-udisanja-plinova-iz-auspuha-6773>
- <http://www.euro26.hr teme.php?p=4&rb=697>
- Doc dr sci med Aida Ramić-Čatak, Zavod za javno zdravstvo Federacije BiH, Federalni kordinator za kontrolu duhana
- Hopkins J., B. School of Public Health. Educational resource kits: Passive smoking and health. 2001
- <http://znanost.geek.hr/clanak/alkohol-i-pusenje-povezani-s-glavoboljama-kod-srednjoskolaca/#ixzz3Z9Y1X8Y6>
- Edwin J. Blalock, glavni autor i profesor na Division of Pulmonary, Allergy and Critical Care Medicine
- National Center for Chronic disease Prevention and Health Promotion. Global Tobacco Prevention and Control. Global Youth Tobacco Survey (GYTS). Available at: <http://www.cdc.gov/tobacco/global/GYTS.htm>
- Health Policy for Children and Adolescents, No.4, WHO 2004.

Прим. д-р сци. Персида Малинска,
Спец. по социјална медицина