**СЪОБЩЕНИЕ ЗА МЕДИИТЕ**

***31 май - Световен ден без тютюн***

Страните членки на Световната здравна организация (СЗО) създават Световния ден без тютюн през 1987 г. за да привлекат вниманието на света върху тютюневата пандемия, като се акцентира на опасностите за здравето, свързани с употребата на тютюневи изделия и насърчаване на ефективни политики за намаляване въздействието от употребата на тютюн. За 2021 г. темата за Световния ден без тютюн, определена от СЗО е: ***„Реши и се откажи!“.***

В условията на пандемия от COVID-19 и в ситуация на изолация, преодоляването на тютюневата зависимост се оказва не толкова лесно, особено отчитайки допълнителния стрес от социално-икономическите трудности на пандемията. Тютюневите изделия са продукт, в който се съдържа психоактивното вещество никотин. Никотинът „закача” пушачите за цигарите и причинява ефект на наркоза в мозъка. Той е измамник, който внушава на подсъзнателно ниво, че е необходим и много важен за нас. Пушенето понижава нивата и на бетакаротина, витамините D и В12, фолиевата киселина. В медицината се смята, че недостигът на витамин В12 и фолиева киселина е сред причините за рака на белите дробове. Цигарите са и сериозен оксидант, пушенето води до загуба на минерали от костите. Активните пушачи боледуват по-често от хронична обструктивна белодробна болест (ХОББ). Изключително уязвима от активното тютюнопушене е сърдечносъдовата система, като последиците са: сърдечен инфаркт, аневризма на аортата, стенокардия и др. Активните пушачи намаляват репродуктивните си способности. Пушенето при бъдещите майки води до ограничаване растежа на плода, спонтанен аборт, ниско тегло на новороденото дете.

Всеки, който е пробвал да остави цигарите, знае колко е трудно човек да удържи на постоянното желание да запали. Твърди се, че никотинът въздейства върху центъра в мозъка, на който действа и храната. Затова пушачите издържат повече на глад и по-лесно спазват диети. При нахранване и при изпушване на цигара въпросният център сигнализира, че тялото няма нужда повече от постъпване на засищащи вещества. Мозъкът отделя серотонин – хормона на доброто настроение и ние се чувстваме сити и доволни. Премахването на цигарите кара този център да страда, а той тормози нас. Започва да ни измъчва постоянно чувство на глад, на което трудно се устоява. Какво можем да направим?

*Яжте*! – съветват специалистите по диететика и по зависимостите, които са разработили режим на хранене, включващ определени нискокалорични продукти, потискащи никотиновия глад. Кои са тези храни-помощници?

* *Прясно мляко* – то притъпява в известна степен желанието за цигара. Установено е, че чаша мляко изпита преди пушене прави вкуса на папиросите крайно неприятен;
* *Патладжани* – този зеленчук съдържа голямо количество витамин РР (никотинова киселина), който помага да се преодолее никотиновата зависимост.

Специалистите дори смятат, че „сините домати“ могат напълно да заменят специалния пластир, предназначен да намали никотиновия глад в периода на отказване от цигарите;

* *Бърза кисела помощ* – ако Ви се пуши неудържимо, може да хапнете нещо кисело – лимонов сок, грейпфрут;
* *Джинджифил* – в момента, когато ръката Ви посегне към поредната цигара, поставете върху езика си парченце джинджифилов корен и го смучете като близалка. Острият, но приятен вкус ще потуши желанието да запалите;
* *Вода, билков чай, сокове* – постарайте се да спрете консумацията на алкохол и напитки с кофеин: чай, кола, кафе. След приема на тези стимулатори желанието да се запали цигара се изостря. Вместо алкохол и напитки с кофеин пийте много минерална вода, натурални сокове, билков чай;
* *Източници на магнезий* – този минерал ефективно се бори с раздразнителността на довчерашния пушач. Основни източници на магнезий са: триците, пшеничните кълнове, цвеклото, тиквата, морковите, пилешко месо, кедровите ядки;
* *Плодове и зеленчуци, богати* на *вит. С* – никотинът дълги години е разрушавал вит. С в организма ви. Богати на него са цитрусовите плодове, кивито, чушките, спанакът, киселото зеле.

Кампанията има за цел да предостави подробна информация относно ефективните методи за отказване от тютюнопушенето и от използването на изделия на тютюневата индустрия. В РЗИ – Добрич работи Консултативен кабинет за отказване от тютюнопушене (ККОТ), където всеки желаещ може да узнае какво е количеството на въглероден монооксид в издишания въздух и на карбоксихемоглобин в кръвта, измерени с апарат Smoker lyzer и ще получи подкрепа за преодоляване на зависимостта.

***ПРИЕМНО ВРЕМЕ НА КАБИНЕТА:***

***всяка сряда****:* ***от 10 до 12 часа и от 14 до 17 часа***

***записване на телефон: 058/65 55 14***

Добрата новина е, че:

***Никога не е твърде късно да спреш….Дори да сте пушили по кутия цигари на ден през последните десет години, спирането***

***сега ще Ви помогне да живеете по-дълго, по-здравословно и по-щастливо.***