

Здравните ефекти от пушенето

Пушенето на цигари причинява сериозни заболявания и води до пристрастяване

Когато се запали цигара, тютюнът гори и създава дим. В цигарения дим са идентифицирани повече от 8000 химикали или „димни съставки“. Държавните органи, отговарящи за обществено здраве са класифицирали приблизително 100 от тях като причини или потенциални причини за заболявания, свързани с пушенето, като рак на белите дробове, сърдечно-съдови заболявания и емфизема. Сред тези съставки са арсен, бензол, бензопирен, въглероден окис, тежки метали (например олово, кадмий), циановодород, и специфични тютюневи нитрозамини.

Всички цигари ли са вредни и водещи до пристрастяване?

Да, всички цигари са вредни и водят до пристрастяване. Въпреки че има разнообразие от марки цигари, налични на пазара, с различни характеристики (например тютюневия бленд на цигарите, диаметър и дължина на цигарата, както и емисиите на катран, никотин или въглероден окис), пушачите не трябва да считат, че която и да е от тези характеристики означава, че една цигара е по-малко вредна или по-малко водеща до пристрастяване в сравнение с друга.

Макар и да е трудно да се откажат цигарите, милиони пушачи са успели да го направят.

Емисии на катран, никотин и въглероден окис

Катран

Катранът е остатък от частици, които се съдържат в цигарения дим. Той не представлява един единствен химикал, а по-скоро е смес от няколко хиляди димни съставки. Катранът се измерва в лабораторни условия, като частиците се улавят във филтър, а след това се извличат водата и никотинът.

Никотин

Никотинът е естествено съществуващ химикал в тютюневото растение. Когато тютюнът гори, никотинът се пренася в дима.

Никотинът, който води до пристрастяване, не е основната причина на заболяванията, свързани с пушенето.

Въглероден окис

Въглеродният окис е газ, който се образува в цигарения дим. Въглеродният окис е идентифициран като водещата причина за сърдечно-съдовите заболявания (сърдечни болести) при пушачите.

Пасивно пушене

Пасивното пушене, също така известно като тютюнев дим в околната среда, е комбинация от дима, който се отделя от запаления край на цигарата, и от дима, издишван от пушачите.

Органите по общественото здраве, включително Световната здравната организация, са заключили, че пасивното пушене причинява заболявания, включително рак на белите дробове и сърдечни болести при непушачи, и предизвиква при децата състояния, като астма, дихателни инфекции, кашлица, хрипове,

отит (възпаление на средното ухо) и синдром на внезапна детска смърт. В допълнение специалистите по общественото здраве са заключили, че пасивното пушене може да влоши астмата при пълнолетни и да предизвика дразнене на очите, гърлото и носните канали.

Хората трябва да бъдат информирани за тези заключения и да се ръководят от тях във вземането на решение дали да пребивават на места, където има опасност от пасивно пушене или, ако са пушачи, кога и къде да пушат около други хора. Пушачите не трябва да пушат около бременни жени.

Някои цигари, налични на пазара, съдържат характеристики, свързани с дима, като намален мирис от цигарата или по-малко видим дим. Тези характеристики не означават, че продуктът е по-малко вреден за пушачи или непушачи в сравнение с други цигари.

Пушене и бременност

Бременни жени не бива да пушат и не бива да използват никакви други никотинови продукти.

Според властите за общественото здраве, жените, които пушат преди или по време на бременността, са с по-висок риск за:

- преждевременни раждания, усложнения по време на бременността и мъртвородени бебета
- раждане на бебета с тегло под нормата бебета, родени с тегло под нормата, имат по-висок риск от заболявания по време на детството и живота им като пълнолетни, дори от смърт
- бебета, които страдат от синдром на внезапната детска смърт
- бебета с намалена функция на белите дробове

Ако сте бременна, или мислите, че има такава вероятност, не пушете.