РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
МИНИСТЕРСТВО НА ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО
РЕГИОНАЛНА ЗДРАВНА ИНСПЕКЦИЯ – СОФИЙСКА ОБЛАСТ

гр. София, 1431, бул. Акад. Иван Гешов № 15
тел. 02/807 87 00; факс: 02/807 87 10

e-mail: rzi_so@rzi-sfo.bg
www.rzi-sfo.bg



31 МАЙ – СВЕТОВЕН ДЕН БЕЗ ТЮТЮНОПУШЕНЕ

Цигарите са основен рисков фактор за възникване на голяма част от социално значимите заболявания – онкологични, сърдечно-съдови и белодробни. В тях се съдържат над 8000 вредни вещества. Някои от тях са токсични, други – канцерогенни, а трети, като кадмият, влияят зле на репродуктивната система. Рискът за непушач да заболее от рак на белия дроб е с 20-30% по-голям, ако живее с пушач. В същото време, според данни на Световната здравна организация, повече от 40% от рака е предотвратим, ако се избягват рисковите фактори като тютюнопушенето.

КОНСУЛТАТИВНИ КАБИНЕТИ ЗА ОТКАЗ ОТ ТЮТЮНОПУШЕНЕ /ККОТ/

Консултативните кабинети за отказ от тютюнопушене /ККОТ/ са постоянно действащи и функционират към регионалните здравни инспекции /РЗИ/. Те са създадени през 2005 г. в рамките на приетата първа Национална програма за ограничаване на тютюнопушенето в Република България.

Гражданите, желаещи да се откажат от тютюнопушенето, се насочват за получаване на психологическа и медицинска помощ чрез:

НАЦИОНАЛНАТА ЛИНИЯ ЗА ОТКАЗ ОТ ТЮТЮНОПУШЕНЕ – 0700 10 323
ИНТЕРНЕТ СТРАНИЦИТЕ НА РЗИ В БЪЛГАРИЯ



В ККОТ работят специално подготвени консултанти, които предлагат безплатна помощ за отказване на вредния навик. На пациента се оказва подкрепа за изграждане на вътрешна мотивация – най-важният етап при отказване на тютюнопушенето.

Консултациите включват измерване на количеството въглероден монооксид в белите дробове, както и съдържанието на карбоксихемоглобин в кръвта с апарат Smokerlyzer /на снимката/.

ИНДЕКС НА ФАГЕРСТРЬОМ

Съкратен тест за определяне на никотиновата зависимост – дава точкова оценка за степента на зависимост от тютюнопушенето.

1. Колко скоро след събуждане изпушвате първата си цигара?
   - в първите 5 минути (3)
   - между 6 и 30 минути (2)
   - между 30 и 60 минути (1)
   - след 60 минути (0)
2. Изпитвате ли трудност, ако не можете да пушите на място, където то е забранено?
   - да (1)
   - не (0)
3. От коя цигара Ви е най-трудно да се откажете?
   - от първата сутрин (1)
   - от всяка друга (0)
4. Какъв брой цигари изпушвате на ден?
   - 10 или по-малко (0)
   - 11-20 (1)
   - 21-30 (3)
   - над 31 (2)
5. Пушите ли по-често през първия час след събуждане, отколкото през останалата част от деня?
   - да (1)
   - не (0)
6. Пушите ли когато сте толкова болен/а/, че се налага да сте в леглото през по-голямата част от деня?
   - да (1)
   - не (0)

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ:

- не се отчита зависимост 0-2
- лека зависимост 3-4
- умерена зависимост 5-6
- силна зависимост 7-8
- много силна зависимост 9-10

В ККОТ пациентите се запознават с различни практически техники и методи, препоръчвани и от европейските здравни органи. При необходимост желаещите се насочват към специализирана лекарска помощ за ползване на лекарствени препарати за облекчаване на никотиновата зависимост.

Предоставят се здравно-образователни материали за вредата от тютюнопушенето и въздействието му върху организма и на околните, които са под въздействието на пасивното пушене.

ДОКАЗАНО Е, ЧЕ ПОЛИТИКИТЕ ЗА СРЕДА БЕЗ ТЮТЮНЕВ ДИМ, БЕЗ ДА ВРЕДЯТ НА ИКОНОМИКАТА:

- Предпазват непушачите от експозиция на цигарен дим;
- Намаляват негативния ефект от тютюнопушенето;
- Водят до намаляване на консумацията на тютюн;
- Стимулират отказването от "опити за пушене";
- Намаляват пушенето при младите хора.

РЗИ – Софийска област
Дирекция „Обществено здраве"
Отдел "Профилактика на болестите и промоция на здравето"