



Багато людей не задумуються над тим, що куріння навіть однієї цигарки на день може призвести до виникнення онкологічних захворювань, а також, що куріння будь-яких тютюнових виробів шкодить організму незалежно від дози. Тютюновий дим містить понад 7 000 хімічних елементів, з яких щонайменше 250 є токсичними, а 69 спричиняють онкологічні захворювання.

Прямий вплив канцерогенів, які можуть спричиняти рак, не єдиний спосіб, яким сигаретний дим сприяє ризику виникнення раку. Люди повинні знати про шкідливий вплив куріння на організм, а також отримувати повну інформацію про те, що саме може допомогти їм позбавити залежності. Одним з найпоширеніших та відомих шкідливих речовин, що негативно впливають на стан здоров'я людини є нікотин.

Найменування «нікотин» відбувається від латинської назви тютюна *Nicotiana tabacum*, яка в свою чергу, придумана на честь Жана Ніко- посла Франції при португальському дворі, який в 1560 році відправив невеличку кількість цього тютюну королеві Катерині Медичи, як засіб від мігрені.

Нікотин викликає звикання і є токсичною речовиною, а так званий аддиктогенний потенціал (здатність викликати патологічну пристрасть) нікотину у тютюнові вищий, ніж у героїн [a](#). Вірогідність розвитку залежності після одноразового куріння тютюну

дорівнює 32 % (у наступного по адитивності героїну — 23 %).

За оцінками аналітиків в світі майже 20 % переважно дорослого населення тютюнозалежна. Вважається, що в Україні цей відсоток значно вищий і становить 35 %.

Тютюнова хімія шкодить всім органам без виключення. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) вживання тютюну пов'язане з виникненням не менш як 25 захворювань. Вживання тютюну вважається найголовнішою причиною смертності у світі.

Тютюн має канцерогенну дію, викликаючи рак у 12 різних частинах тіла: у легенях, порожнині рота, носовій порожнині, параназальному синусі, у гортані, в горлі, в стравоході, підшлунковій залозі, шлунку, печінці, печінковій лоханці, жовчному міхурі. Також тютюн може викликати мієлоїдний лейкоз, тобто рак крові.

Тютюн також є фактором ризику розвитку серцево-судинних захворювань (40% випадків), хронічної обструктивної хвороби легенів (80% випадків), злоякісних пухлин (30% випадків, у т.ч. 90% випадків раку легень). Як бачимо, ризики для здоров'я при вживанні тютюну впливають на роботу та функції всього організму.

А ось при утриманні від тютюну 40% цих хвороб можна запобігти. Пасивне куріння, з яким стикається багато з нас, враховуючи дітей різного віку, впливає на організм, спричиняючи навіть тютюнозалежність. Пам'ятайте, вашій дитині потрібна здорова мама. Не починайте курити після пологів, при грудному вигодовуванні. Та нікому не дозволяйте курити поряд з собою та своєю дитиною.

Профілактика тютюнокуріння повинна бути комплексною і включати наступні міри:

Не надавати дитині приклад, тобто не курити у присутності дітей. Заборона тютюнової реклами. Інформування. Пропаганда здорового способу життя. Заборона на продаж цигарок дітям до 18 років. Заборона куріння в громадських місцях.

Про профілактику та відмову від куріння

Написав Administrator

Середа, 03 травня 2023, 00:00 - Останнє оновлення Четвер, 04 травня 2023, 13:27

Виконання частини профілактичних мір має відношення до держави, а частина— це справа кожної людини.

Про те, що куріння вже тривалий час залишається медико-соціальною проблемою, не варто когось переконувати. А такі проблеми повинні вирішуватися спільно державою та кожним з нас. Курці повинні позбутися такої згубної звички у вигляді тютюнокуріння. А ті, що не курять самі, повинні переконувати навіть незнайомих людей, що куріння тютюну з використанням будь-яких пристроїв, завжди закінчується негативним впливом на стан свого здоров'я та оточуваних.

Це один бік справи. Інший - фінансовий. Скільки грошей йде на цигарки, не всі рахують. **А підрахуйте!** Щомісячно віддавати від однієї тисячі гривень до двох і більше на дим від цигарки? Це значна втрата для бюджету будь-якої родини. Замість здорових продуктів харчування, ліків, одягу, взуття, врешті решт відпочинку гроші витрачаються на шкідливу звичку.

А у споживчому кошику відсутній такий пункт життєвих потреб, як цигарки, сигари.

Матеріал підготовлений з використанням даних, які висвітлювалися на онлайн-вебінарі, що проводила ДУ "Центр громадського здоров'я МОЗ України".