

## Всесвітній день без тютюну

**31 травня** у всьому світі проводиться міжнародна акція по боротьбі з тютюнопалінням - Всесвітній день без тютюну, тобто день, вільний від тютюнового диму. Він був встановлений в 1987 році Всесвітньою організацією охорони здоров'я. ВОЗ цією акцією застерігає населення планети (курцями є більше половини всього чоловічого населення планети і близько чверті жіночого) від згубної звички - однієї з найбільш поширених епідемій за всю історію існування людства - никотиноманії, що стоїть в одному ряду з алкоголізмом і наркоманією.

Існує вираз, що «крапля нікотину вбиває коня». Деякі учені вважають, що ця крапля здатна убити не одну, а трьох коней. Що ж до людей, то смертельна доза нікотину для людини - 50-100 міліграм. Статистика щодо паління і його наслідків насправді жахлива, і не лише в Україні, а й у світі. Кожна цигарка скорочує життя на кілька хвилин. В Україні склалася особливо небезпечна ситуація щодо активного поширення тютюнопаління у молодіжному середовищі. Не менш небезпечним є пасивне куріння, особливо для дітей та молоді. Саме воно спричиняє численні бронхіти, пневмонії, астми, серцево-судинні та неврологічні ускладнення. В середньому одну сигарету викурюють в 10 затяжок за 5 хвилин, але це хвилини справжнісінького руйнування, під час якого 4 тис. хімічних речовин різного ступеня шкідливості проникають в організм. При викурюванні цигарки відбувається згорання тютюну, паперу, хімічних домішок, смакових додатків. До речі, легкими цигарками курець завдає собі анітрохи не менше шкоди, а іноді й більше. Адже він відчуває тютюновий голод і біжить покурити набагато частіше, ніж любитель міцніших цигарок.

### **Декілька вражаючих фактів про тютюнопаління:**

- куріння вбиває близько 7 млн людей щорічно – кожного десятого дорослого у світі;
- сьогодні кожні десять секунд від куріння помирає людина, вбиваючи себе сама! Це більше, ніж померлих від СНІДу, туберкульозу, наркотиків, травм та отруєнь, самогубств разом узятих. Якщо такі тенденції збережуться, то близько 500 млн людей в кінцевому рахунку будуть вбиті тютюном, причому половина з них – у працездатному середньому віці;
- смертність спричинена тютюнопалінням в Україні складає 110 тисяч осіб на рік;
- людина, яка викурює пачку сигарет на день, за рік отримує дозу опромінення у 500 ренген.

Розповсюдженість куріння у світі залишається високою і становить найвище серед чоловіків 62-64% у країнах Південно-Східної Азії, 53% – у Греції, а серед жінок – у Данії – 38%), Іспанії, Нідерландах – по 30%.

Поширеність куріння серед чоловіків в Україні є однією з найвищих у Європейському регіоні.

Україна входить до групи 11 Європейських країн, у яких поширеність куріння серед чоловіків дорівнює 50%.

Серед населення України поширеність тютюнопаління складає: 25% щоденних курців, 6% – курять нерегулярно, 9% покинули курити, 40% ніколи не курили, 10% були експериментатори (викурили менш 100 сигарет за життя). Для порівняння, у США курить 23,5% населення, з них щоденно – 19,2%, іноді – 4,3%. Серед осіб, які палять 41,3% намагаються кинути курити (хоча б 1 день без сигарет за останні 12 міс.). Покинули курити близько 30% чоловічого населення країн з високим рівнем доходу.

**Чим приваблює куріння?** Куріння асоціюється з компанією друзів, після обідньої кавою, цікавою бесідою, приємною обстановкою. Але вчені з'ясували, що курці проводять дозвілля більш нудно і отримують від нього менше задоволення, ніж некурці; вони менш винахідливі у способах використання вільного часу і часто просто не знають, що з ним робити.

**Чому тютюн шкідливий?** Тому що при палінні в будь-який час можуть з'явитися невиліковні хвороби: рак легенів, гортані, стравоходу, нирок – незалежно від кількості викурених цигарок та стажу паління.

**Чим схожий тютюн на інші наркотики?** Нікотин – основна речовина тютюнового диму, яка порушує нормальну роботу головного мозку курця. Він викликає таку ж саму залежність, як і важкі наркотики – героїн та кокаїн. Тому хоч і більше 65% курців хочуть кинути курити, вдається це лише 10-15% з них.

Нікотинова залежність — це захворювання, самостійно боротися з яким дуже важко, тому краще звертатися по допомогу до фахівців. Після консультацій 8-12.5% курців змогли кинути курити.

Кинути курити — одне із кращих рішень у житті кожного курця. Вже з першого дня відмови від сигарет організм починає відновлюватися, а ризики виникнення хвороб, асоційованих з курінням, зменшуються.

### **5 причин кинути курити:**

1. Жити довше!
2. Уникнути небезпечних хвороб! Паління може спровокувати хвороби дихальних шляхів, коронарну хворобу серця, інфаркт, інсульт, захворювання судин, аневризму аорти, онкологічні захворювання, безпліддя.
3. Зберегти кошти! Ті, хто вирішив кинути палити, отримують фінансові вигоди. Це економія щоденних витрат на сигарети та інші, пов'язані з ними витрати.
4. Зберегти здоров'я рідних! Пасивне куріння є також небезпечним, у дорослих, які не курять самі, але вдихають тютюновий дим, він викликає серйозні серцево-судинні та респіраторні захворювання. У немовлят він може викликати раптову смерть.
5. Покращити зовнішній вигляд та якість життя! Куріння негативно впливає на зовнішній вигляд: шкіра стає сухою і з'являються зморшки, набуває сіруватого кольору, кінчики пальців та зуби стають жовтуватими. Крім того,

коли ви кинете курити, ваше дихання стане чистішим, відчуття смаку та запаху покращаться, а займатись фізичними вправами стане легше.

Всесвітній день боротьби з тютюнопалінням є ще однією нагодою для усвідомлення небезпеки, яку несе здоров'ю суспільства тютюнопаління, допомоги людям, які бажають позбутися цієї шкідливої звички та пересторога для тих, хто ще не спробував курити.

**Бережіть здоров'я своє та оточуючих, позбавтесь від шкідливої звички!**

