



## Інформаційний бюлетень

### ЧИМ НЕБЕЗПЕЧНЕ ТЮТЮНОПАЛІННЯ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я І ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

**Тютюн** – найголовніший і найглобальніший вбивця. Вживання тютюну прийнято називати шкідливою звичкою. Однак мало хто задумується над тим, що насправді це не звичка, а залежність, насамперед, фізична.

Залежність викликає нікотин, що міститься у тютюні. При надходженні до організму він запускає фізіологічні процеси, що призводять до вироблення дофаміну (одного із «гормонів щастя»). Коли рівень дофаміну падає, виникає бажання викурити наступну сигарету або вжити наступної порції тютюну. Процес циклічний та призводить до того, що людина потрапляє в залежність від нікотину. Будь-які спроби позбутися цієї залежності супроводжуються так званим «синдромом відміни» або «нікотиною ломкою», впоратися з якою дуже складно. Саме тому, відсоток людей, які кидають курити, такий невеликий.

Найбільшу небезпеку тютюн становить для дітей та підлітків. Особи, які почали палити до 25 років, помирають від раку легень у 5 разів частіше, ніж ті хто запалив після 25 років.

*Смертельною є доза від 50 до 100 мг. нікотину, що є еквівалентною 20 випаленим сигаретам!*



#### Негативний вплив тютюну на організм

Вживання тютюну відбувається через органи дихання, тому куріння може спровокувати астму та хвороби дихальних шляхів. Легені у 80% курців чорного кольору. Якщо починати курити у віці 12-13 років, то у 67% у тридцятирічному віці можна мати таке захворювання як емфізема легенів. Тютюнопаління є причиною 90% усіх випадків захворювань на рак легенів.

Куріння може стати причиною онкологічних захворювань. Пухлини, що з'являються внаслідок впливу нікотину, найчастіше уражають ротову порожнину, гортань, стравохід, трахею, бронхи, легені, шлунок, підшлункову залозу, нирки, товсту кишку, сечовий міхур, шийку матки та спинний мозок.

У курців в 12-13 разів частіше трапляються захворювання серця: серцева недостатність, інфаркт міокарду, стенокардія, звуження судин, артеріальна гіпертензія. До 40% усіх смертних випадків від ішемічної хвороби серця, інфаркту та інсульту пов'язані з палінням сигарет

Страждає репродуктивна функція людини – зменшується здатність до дітонародження у жінок і порушує спермоутворення у чоловіків. Куріння під час вагітності збільшує ризик викиднів, знижує масу тіла новонароджених, збільшує частоту внутрішньоутробних випадків смерті плода, є причиною гальмування фізичного і розумового розвитку дитини.

Деякі інгредієнти тютюнового диму розчиняються в слині і з нею потрапляють у шлунок, самим викликаючи виразку шлунка (у 10 разів частіше) ніж у тих осіб, які не палять.

Внаслідок куріння може розвинути остеопороз, катаракта та сліпота, парадонтози.



## Інформаційний бюлетень

Паління призводить до руйнування головного структурного елемента шкіри – колагену. Втрачають свою еластичність шкіра та слизові оболонки. З'являються зморшки, голос стає низьким та хриплим.

Пасивне куріння є також небезпечним: у дорослих, які не курять самі, але вдихають тютюновий дим, він викликає серйозні серцево-судинні та респіраторні захворювання, зокрема, ішемічну хворобу серця та рак легенів, у немовлят може викликати раптову смерть.

### Вплив тютюнопаління на якість життя

- якщо людина випалює лише 1-2 цигарки в день, вона скорочує тривалість свого життя на 4-6 років
- діти, які починають курити з 8-10 річного віку не доживуть до межі середньої тривалості життя в середньому на 6-8 років
- 35-річна жінка, яка систематично палить, проживе на 5 років менше за ту, яка не має цієї звички
- 35-річний курець проживе на 7 років менше чоловіка, який не палить.
- із кожних 100 курців 53 намагаються кинути палити, але лише тринадцятьом це вдається
- викурюючи пачку сигарет на день рівноцінно щорічному випиванню кавової чашки нікотину.

Вченими доведено спільні риси між наркотичною та ніотиновою залежністю – коли припиняється введення нікотину у організм, то розвивається абстинентний синдром відміни, який характеризується роздратованістю, збудженням, порушенням концентрації уваги та зниженням працездатності, тривогою, почуттям голоду, збільшенням маси тіла, порушенням сну.

*Німецький професор Танненберг підрахував, що у наш час смертельний випадок на мільйон чоловіків виникає у результаті: авіакатастрофи – один раз на 50 років, від автокатастрофи – раз на 2-3 дні, від вживання алкоголю – раз на 4-5 днів, від паління - кожні 2-3 години.*

### Профілактика тютюнопаління

- проаналізуйте, коли і чому у вас виникає бажання палити
- під час паління задайтеся питанням: чи приносить ця звичка мені задоволення зараз?
- призначте собі день відмови від паління
- переконайте себе, що паління шкідливе для вашого здоров'я
- щодня зменшуйте кількість випалених цигарок
- почніть займатися фізичними вправами
- у разі виникнення бажання запалити – випийте склянку води, займіться цікавою справою тощо
- за день до призначеного дня відмови від паління

Більшість курців мають залежність від нікотину і їм складно самостійно кинути палити.

Якщо вам потрібна професійна допомога, зверніться на гарячу лінію сервісу з надання допомоги у припиненні куріння **«Я кидаю курити»**

- за номером **0-800-50-55-60**
- або отримайте консультацію на сайті [www.stopsmoking.org.ua](http://www.stopsmoking.org.ua).

Вам допоможуть підібрати метод відмови від куріння, який підійде саме вам.