

Інформаційний лист
кабінету «Клініка, дружня до молоді» КНП ОМР «Охтирська ЦРЛ»
Факти і тільки факти....
до Всесвітнього дня «Без тютюну», котрий відмічають 31 травня
за ініціативи ВООЗ з 1988 року



За даними ВООЗ в Україні споживається 1,5 % всіх сигарет світу. Населення же України складає не більше 0,85 % населення Землі.

На нашій планеті на кожну людину припадає у середньому 870 випалюваних сигарет на рік, в Україні – 1500 – 1800. В Україні палять 40 % чоловіків і 8 % жінок. Найбільш поширене куріння

у віковій групі 30-59 років. Сьогодні 20 % школярів користувалися вейпами.

Один українець, що палить, витрачає за рік на сигарети 823 долари США при середній ціні пачки у 2,26 долара.

Україна щорічно втрачає більше 3 мільярдів доларів через куріння населення. Фінансові витрати зумовлені тим, що курці стають непрацездатними внаслідок хвороб, спричинених курінням, не можуть фінансово забезпечити себе і свої сім'ї. Видатки держави на лікування захворювань, пов'язаних з курінням, занадто великі. Сума витрат пов'язана з цим, втричі перевищує доходи держбюджету від тютюнових акцизів.

Тютюнова залежність – це не шкідлива звичка, а хронічне захворювання, схильне до рецидивів, навіть через тривалий час після відмови від тютюну. Воно потребує лікування.

Куріння 10-20 сигарет на добу забирає 3 роки життя, 20-30 сигарет – 10 років!

Паління спричиняє 30 % усіх випадків смерті від онкологічних захворювань і 90 % захворювання на рак легенів.

Воно підвищує ризик цієї хвороби у 20-30 разів (у членів сім'ї курців на 20-70 %), інфаркту міокарду – у 3 рази, ускладнень вагітності, передчасних пологів, мертвонародження, народження дітей з малою масою – на 30-50 %. У жінок курців на 30 % частіше буде рак молочних залоз, а у чоловіків – на 40 % рак простати.

Ті підлітки, які вживають вейп, удвічі частіше за підлітків, котрі цього не робили, будуть курити звичайні сигарети.

Сигарети дадуть про себе знати через 10-20 років, коли з'являється низка хвороб...

З курцем небезпечно жити в одній квартирі, їздити в одному автомобілі.

Куріння у відкрите вікно мало рятує: шкідливі речовини осідають на одязі курця. Люди, що живуть поряд з курцями, на 50-60 % частіше страждають від серцевих захворювань.

Діти, котрі через уподобання своїх батьків, дихають тютюновим димом, гірше навчаються, у них порушені функції пам'яті, уваги, сну, збільшується захворюваність на бронхіт в 5 разів, ГРВЗ в 4 рази, бронхіальну астму в 3,6 раза, пневмонії в 3,5 раза. Пасивне куріння скорочує життя в середньому на 5 років. Жінки чоловіків, що курять мають учетверо більше шансів померти від раку легень, аніж жінки некурців.

У дівчат, що курять, часті порушення менструального циклу. У молодих чоловіків з кількістю викурених сигарет пов'язана відносна кількість аномальних сперматозоїдів. Зачаті від них зародки часто гинуть вже на початку вагітності або ж народжуються діти з вадами розвитку.

Якщо дитина часто хворіє, справа може бути не стільки у вірусах, як в родичах, що палять.... Підраховано, що людина, яка перебуває протягом години в накуреному приміщенні, вдихає стільки тютюнового диму, мовби викурила 4 сигарети.

На сьогодні дуже популярні серед молоді електронні сигарети (вейпи). Вони взагалі заборонені в Бразилії, Австрії, Новій Зеландії, Бельгії, Норвегії, Сінгапурі, Аргентині, Канаді, Уругваї.

В аерозолі електронних сигарет вміст олова, нікелю, інших важких металів у десятки разів більше, аніж у тютюновому димові. Метали надходять з нагрівального елемента. Кальяний дим шкодить здоров'ю як курців, так і людей навколо них.

Люди, що знаходяться в оточенні активних вейперів, наражаються на вплив шкідливих курильних сумішей. Завдяки вейпу діти прилучаються до куріння – це перша сходинка на східцях переходу до звичайних сигарет.

Вейпи викликають облітеруючий бронхіоліт, хворобу коли у людини розвивається легенева недостатність, а також низку всіх тих хвороб, що і звичайні сигарети.

За статистикою 62 % курців бажають позбутися тютюнової залежності, 39 % пробували кинути курити, однак лише одиниці змогли це зробити.

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

Краще за все не наражати себе на нікотинову залежність і низку хвороб, що пов'язана з нею.

НЕ ПОЧИНАЙТЕ КУРИТИ, А ЯКЩО ВИ КУРЕЦЬ, ПОЗБАВТЕСЯ ЦІЄЇ ХВОРОБИ. ГОЛОВНЕ, ЩОБ БУЛО БАЖАННЯ!

**Ганна Мучник – зав.кабінетом «Клініка дружня до молоді»
КНП ОМР «Охтирська ЦРЛ»**