

«Епідемія» куріння у кінці ХХ ст. та на початку ХХІ охопила багато країн Європи та всього світу. На сьогодні це одна із важливих проблем медико-соціального, педагогічного, правового характеру, яка вимагає невідкладного розв'язання...

Згідно даних ВООЗ на планеті курить майже половина чоловіків та **35-40% жінок**. Від наслідків хронічного отруєння нікотинном кожний рік помирає не менше **4,5-5,5 мільйона** людей, в основному чоловіків. Втрати в Україні внаслідок тютюнокуріння становлять майже 120-130 тисяч осіб щорічно.

❖ **Омолодження тютюнокуріння є характерною ознакою останніх років.** Скажімо, поширеність куріння серед підлітків та школярів становить **25-30%**.

У медицині з'явився новий термін – **чинник ризику**. Це свідчить про те, що в розвитку захворювань відіграють важливу роль шкідливі чинники зовнішнього середовища: малорухливий спосіб життя, неправильне харчування, переохолодження, стресові ситуації та інші.

❖ **Куріння та алкоголь є чинниками, здатними викликати сотні найрізноманітніших захворювань.**

Згідно медичної статистики, курці у порівнянні з тими, хто не курить, **у 13 разів частіше** хворіють на ішемічну хворобу серця, у 12 - на інфаркт міокарда, в 10 - на виразкову хворобу шлунку та дванадцятипалої кишки.

Україна щодо цієї шкідливої звички перебуває на 4 місці. Соціологи відмічають, що дівчат та молодих жінок до цих звичок у 85% випадків провокують матері, що курять. Слід згадати слова англійського мислителя ХVІІ ст. Джона Локка: «Ми не повинні забувати, що наші

діти, ставши дорослими, дуже схожі на нас, мають ті ж звички й ті ж бажання, що й ми». На сьогодні курять мільйони жінок, тому завчасно старіють і втрачають своє здоров'я, стають безплідними, гублять своїх майбутніх дітей. Зауважено, **що в тютюновому димі виділено близько 6 тисяч різних складових та їх сполук**. Найотруйнішими для людини з тютюнового «коктейлю» є: нікотин, окис вуглецю, канцерогенні смоли, радіоактивні ізотопи, сполуки азоту, солі важких металів та інші.

❖ **Нікотин – це отрута, яка проникає у кров, накопичується у всіх важливих органах (серці, мозку, легенях, судинах) і порушує їхню роботу.**

У тих, хто курить, розвивається отруєння: знижується пам'ять, працездатність, збудливість, розвивається астеничний синдром (слабкість, головний біль) та інші симптоми. Вчені довели, що **радіація тютюну – головна причина виникнення ракових захворювань** (язика, легень, шлунку, матки та її придатків). Такі ізотопи, як полоній-210 та свинець-210, осідають в кровоносних судинах, викликаючи активацію атеросклеротичних процесів в організмі людини. Нікель, потрапляючи до організму того, хто курить негативно впливає на життєві процеси, пригнічує імунну систему.

Відомий фізіолог І.П. Павлов (1936) (Лауреат Нобелівської премії), ще на початку ХХ ст. встановив, що тютюновий дим має 2-х фазний механізм дії на центральну нервову систему. На 1-му етапі він викликає судинно-розширюючу дію, при цьому людина відчуває приплив сил і бадьорості. Після цього настає ІІ-га фаза - гальмування; бадьорість змінює втома, погіршується пам'ять, зменшується розумова діяльність.

До організму нікотин потрапляє через легені, шлунок, шкіру, а виділяється нирками (із сечею). Особливо чутливі до нікотину периферійні артерії кінцівок. У людини, що зловживає тютюнокурінням, розвивається облітеруючий ендартеріт, або як його ще називають, **«хвороба тих, хто курить»**. Це призводить до розвитку закупорки артерій (ішемії кінцівок) та глибокого порушення живлення тканин нижніх кінцівок і в кінцевому результаті - до їх ампутації. Хронічне отруєння тютюном призводить до спазмів кровоносних судин, особливо статевих залоз та інших важливих органів людини. У чоловіків розвиваються симптоми імпотенції, а в жінок – фригідності. В більшості випадків **яйцеклітини та сперматозоїди втрачають здатність до**

запліднення, вони більше не можуть брати участь у продовженні роду людини. У жінок, що курять, викидні спостерігаються у 3 рази частіше, ніж у тих, котрі не курять, ризик раптової смерті новонароджених у таких жінок збільшується на 52%.

Зауважено, що в народженні дітей з вадами розвитку значну роль відіграє куріння обох батьків. Зазначено, що у жінок, які курять, у 2-3 рази частіше народжуються діти з масою тіла менше 2000 - 1500 г. Ці діти є мало життєздатними й нерідко вмирають.

Ситуація в Україні

Згідно даних медичної статистики, із 100 хлопчиків, котрим нині виповнилося 16, 40 не доживають до 60 років (у Європі тільки 10). Тривалість життя в Україні на 10-15 років менша, ніж у Європі. Чоловіки викурюють у рік близько 2000-2500 сигарет, а жінки -1500-2000. Кожний п'ятий школяр починає курити у віці 10-14 років. Згідно даних Державного комітету статистики України, на перше січня 2010 року чисельність населення становила 45 млн. 939820 осіб. Щодня від захворювань, спричинених курінням, **помирає 300 осіб** (за рік цифра сягає 110 тис. осіб). І хоча Міністерство охорони здоров'я України забороняє рекламу тютюнових виробів і на упаковці сигарет сповіщає, що куріння шкідливо впливає на здоров'я, важливо усвідомити, що **жодна законодавча ініціатива, висока ціна й заборона на рекламу не матимуть успіху, якщо ми не зробимо свій свідомий вибір**. Здоровий спосіб життя, фізичний спорт, загартовування повинні позитивно вплинути на здоров'я наших людей, підлітків і школярів, і кількість його прибічників з кожним роком повинна збільшуватися.

Закон, прийнятий Верховною Радою України (2010 р.), **забороняє вживання пива, слабоалкогольних напоїв та тютюну в лікувальних та учбових закладах, у громадському транспорті, вокзалах, підземних переходах, у закладах культури, спортивних спорудах, метрополітені, в приміщеннях державної власності, в закладах торгівлі дитячим асортиментом**. Закон вводить також норму - під час здійснення масових заходів адміністрація території може заборонити продаж пива, алкогольних напоїв та куріння тютюну для всіх учасників.

Пам'ятаймо: наше здоров'я - в наших руках!

УПРАВЛІННЯ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я
ЗАКАРПАТСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ЗДОРОВ'Я

Доля людини...
на кінчику
СИГАРЕТИ



м. Ужгород