

Тютюнопаління та його шкідливі наслідки



Про шкоду нікотину вже сказано і написано чимало, але паління продовжує залишатися однією з найпопулярніших шкідливих звичок людства.

Всесвітня організація охорони здоров'я у 1988 році оголосила 31 травня Всесвітнім днем без тютюну (World No-Tobacco Day).

Перед світовою спільнотою було поставлено завдання – домогтися того, щоб в XXI столітті проблема тютюнопаління зникла. XXI століття настало, але проблема не зникла. Боротьба з нікотиним триває.

Тютюнопаління шкідлива звичка, яка полягає у вдиханні диму тліючого тютюну, це одна з форм токсикоманії. Вона чинить негативний вплив на здоров'я курців і оточуючих осіб.

Нікотин є наркотиком, саме він викликає пристрасть до тютюну і є однією з найнебезпечніших рослинних отрут. Він практично миттєво потрапляє в кров через альвеоли легень.

Тютюновий дим, крім нікотину, містить чадний газ, синильну кислоту, сірководень, вуглекислоту, аміак, ефірні масла і концентрат з рідких і твердих продуктів горіння і сухої перегонки тютюну, так званий тютюновий дьоготь. В останньому міститься близько сотні хімічних сполук речовин, в тому числі радіоактивний ізотоп калію, миш'як і ряд канцерогенів, вплив яких на організм може викликати рак.

Куріння спричиняє багато різних захворювань та хвороб, таких як: хвороби дихальних шляхів та астма, онкологічні захворювання різних частин тіла: ротової порожнини, гортані, стравоходу, трахеї, бронхів, легень, шлунку, підшлункової залози, нирок, товстої кишки, сечового міхура, шийки матки та спинного мозку.

В організмі людини немає жодного органу або системи, на які б шкідливо не впливав тютюновий дим і його складові частини.

Від хвороб, розвиток яких є наслідком тютюнопаління, щорічно помирає 5,4 млн осіб. Тобто 1 з 10 смертей у світі спричинена саме вживанням тютюнових виробів.

Найстрашніше, що згубна дія тютюну не обмежується змінами в організмі курця. У закритому приміщенні під час куріння скупчується велика кількість тютюнового диму. Перебуваючи в цьому приміщенні, його вдихають і люди, які не курять. Підраховано, що людина, яка перебуває протягом години в накуреному приміщенні, вдихає стільки тютюнового диму, мовби викурила чотири сигарети.

Слід зазначити, що пасивний курець потрапляє у такий же стан, що й курець. У людини, яка довгий час перебувала в накуреному приміщенні, з'являються ознаки нікотинової інтоксикації (отруєння): виникає головний біль, нудота, кволість.

Останнім часом набули поширення електронні сигарети, які також є небезпечними.

Електронні сигарети це пристрої, функція яких випаровувати і доставляти в легені користувача хімічну суміш, яка містить нікотин та інші речовини.

Ефективність електронних сигарет для припинення куріння науково не доведена.

Дані стосовно того, що електронні пристрої для куріння менш шкідливі, ніж звичайні сигарети, відсутні.

Щоб мінімізувати шкідливий вплив тютюнопаління на здоров'я населення, Верховна Рада України ухвалила Закон України «Про заходи щодо попередження та зменшення вживання тютюнових виробів і їх шкідливого впливу на здоров'я населення» (далі – Закон).

Статтею 13 Закону визначений перелік місць, де забороняється куріння тютюнових виробів, а також електронних сигарет і кальянів. До таких місць належать:

- ліфти й таксофони;
- приміщення та території закладів охорони здоров'я;
- приміщення та території навчальних закладів;
- дитячі майданчики;
- приміщення та території спортивних і фізкультурно-оздоровчих споруд та закладів фізичної культури й спорту;
- під'їзди житлових будинків;
- підземні переходи;
- транспорт загального користування, що використовується для перевезення пасажирів;
- приміщення закладів ресторанного господарства;
- приміщення об'єктів культурного призначення;
- приміщення органів державної влади та органів місцевого самоврядування, інших державних установ;
- стаціонарно обладнані зупинки маршрутних транспортних засобів.

Крім спеціально відведених для цього місць, заборона куріння тютюнових виробів діє також: у приміщеннях підприємств, установ та організацій усіх форм власності; у приміщеннях готелів та аналогічних засобів розміщення громадян; у приміщеннях гуртожитків; в аеропортах та на вокзалах.

Бережіть своє здоров'я і пам'ятайте, що вибір завжди за вами!

Кам'янське відділення

ДУ «Черкаський обласний центр контролю
та профілактики хвороб Міністерства охорони
здоров'я України»