

Вплив тютюнопаління на стан здоров'я

Тютюнопаління в наш час становить одну з найсерйозніших медико-соціальних проблем, адже це найбільш поширена у світі шкідлива звичка. Залежність від тютюну навіть внесено до Міжнародної класифікації хвороб. Нікотин є своєрідним стимулятором нервової системи, що має патологічний вплив на організм, особливо у відношенні розвитку онкологічних захворювань.

Зазначимо, що немає безпечних доз і нешкідливих форм споживання тютюну. Так звані «легкі», тонкі та електронні сигарети, інші прилади для куріння не менш шкідливі для здоров'я.

У тютюновому диму міститься близько 4 тисяч хімічних компонентів, а смоли у його складі містять 43 канцерогени, які спричиняють онкологічні захворювання, насамперед рак легенів. Крім того тютюнопаління істотно збільшує ризик розвитку інших форм онкозахворювань: порожнини рота, глотки, гортані, стравоходу, підшлункової залози, нирок, сечового міхура, шийки матки. Ризик розвитку гострого лейкозу у курців у три рази вищий ніж у тих, хто не палить. Також у курців у 5-8 разів частіше розвиваються хронічні обструктивні захворювання легень.

Особливо небезпечним тютюнопаління стає під час вагітності. Адже у цей період воно несе загрозу не лише майбутній матері, а й її ще ненародженій дитині. Жінки, які палять під час вагітності, мають істотно більший ризик викиднів, ускладнень під час вагітності та пологів, а діти при народженні мають в середньому мають на 200-250 г вагу. Також куріння під час вагітності приблизно на 40% збільшує ризик ранньої смерті дитини.

Слід пам'ятати, що тютюнопаління шкідливе не тільки для самого курця. Дуже небезпечним для здоров'я людей є «пасивне куріння», тобто вдихання диму. Воно підвищує ризик розвитку раку легенів, захворювань дихальних шляхів та хвороб серця. Під час вагітності «пасивне куріння» негативно впливає на розвиток плоду та може збільшити ризик передчасних пологів.

Відповідно до статті 13 Закону України «Про заходи щодо попередження та зменшення вживання тютюнових виробів і їх шкідливого впливу на здоров'я населення» забороняється куріння, вживання та використання тютюнових виробів, предметів, пов'язаних з їх вживанням, трав'яних виробів для куріння, електронних сигарет, пристроїв для споживання тютюнових виробів без їх згорання, кальянів:

- у ліфтах і таксофонах;



- у приміщеннях та на території закладів охорони здоров'я, навчальних закладів, спортивних і фізкультурно-оздоровчих споруд та закладів фізичної культури і спорту;

- у приміщеннях закладів ресторанного господарства, об'єктів культурного призначення, органів державної влади, інших державних установ, органів місцевого самоврядування, підприємств, установ та організацій усіх форм власності, готелів та аналогічних засобів розміщення громадян, гуртожитків;

- на дитячих майданчиках;

- у місцях загального користування житлових будинків;

- у транспорті загального користування, що використовується для перевезення пасажирів, у тому числі в таксі;

- на вокзалах та станціях, зупинках громадського транспорту.

Відмова від споживання тютюнових виробів та інших пристроїв допоможе зберегти здоров'я незалежно від «стажу» паління. Тож пропонуємо зробити правильний вибір та відмовитись від згубної звички.

**Олександрійське районне управління
Головного управління Держпродспоживслужби
в Кіровоградській області**