

## Куріння чи здоров'я – вибирати вам!

Тютюнова епідемія є однією з найсерйозніших загроз для здоров'я населення, яке коли-небудь виникало у світі. Щорічно від неї гине понад 8 мільйонів людей, понад 7 мільйонів з яких – споживачі та колишні споживачі тютюну, і понад 1,2 мільйони – некурці, що піддаються впливу вторинного тютюнового диму.

Проблема актуальна і для України – станом на 2021 рік понад третина українців – 33,9% – були активними курцями, а повномасштабна війна могла спровокувати збільшення цієї кількості.

Вживання тютюну лягає важким тягарем на плечі населення та економіку країни. Куріння викликає підвищений ризик серцево-судинних та респіраторних захворювань, понад 20 типів або підтипів раку, діабету тощо.

У кожного п'ятого курця протягом життя розвивається хронічна обструктивна хвороба легень, а ймовірність захворіти на рак легень у вживаючих тютюн у 22 рази вище, ніж у тих, хто не палить. Також тютюновий дим ушкоджує артерії серця, викликає утворення бляшок і тромбів, тим самим обмежуючи кровотік і зрештою призводячи до серцевих нападів та інсультів.

Куріння тютюну та вживання бездимних тютюнових виробів викликають рак порожнини рота, губ, горла (глотки та гортані) та стравоходу. Деякі дослідження також продемонстрували зв'язок між курінням тютюну та підвищеним ризиком раку грудей, особливо серед тих, хто палить багато та жінок, які починають курити до настання першої вагітності.

Вживання тютюнових виробів може викликати захворювання очей (макулодистрофія, катаракта, глаукома), які за відсутності лікування призводять до незворотної втрати зору. Також куріння є фактором ризику розвитку деменції, групи розладів, що виявляються зниженням розумових здібностей та порушенням функцій мозку.

У курців з більшою ймовірністю можуть виникнути порушення з боку шлунково-кишкового тракту, такі як виразка шлунку, запальні захворювання кишечника, що супроводжуються спазмами в животі, стійкою діареєю, лихоманкою та ректальною кровотечею, а також рак шлунково-кишкового тракту.

Тютюнопаління в закритих приміщеннях є основним джерелом забруднення повітря, оскільки в процесі куріння у повітря виділяються токсичні речовини, збільшуючи ризик впливу на некурців.

Електронні системи доставки нікотину відомі як «електронні сигарети» не містять тютюну, але є шкідливими для здоров'я та небезпечними виробами. Вони підвищують ризик серцево-судинних та легеневих захворювань. Крім того, вони становлять велику небезпеку для вагітних через можливий негативний вплив на розвиток плода. Користувачі цих виробів піддаються впливу токсичних хімічних речовин, багато з яких викликають рак, і на даний момент доказів того, що ці вироби є менш шкідливими, ніж звичайні сигарети, немає.

Особливо небезпечні електронні сигарети для дітей та підлітків. Нікотин викликає дуже сильну залежність, причому особливо вразливою до нікотину є

центральна нервова система, що не до кінця розвинулась, процес формування якої триває приблизно до 25-річного віку.

Відмова від куріння може стати непростим завданням, особливо у зв'язку з додатковим соціальним та економічним стресом, який виник в наслідок пандемії та військової агресії РФ, але є багато причин, щоб це зробити.

Переваги відмови від тютюну відчуються майже відразу. Через 20 хвилин після того, як тютюн перестає впливати на організм людини – пульс починає нормалізуватися. Через 8 годин відновлюється рівень кисню в крові, а шкідливий рівень чадного газу зменшується вдвічі. Через 48 годин залишки чадного газу виводяться з організму, легені очищаються від слизу та покращуються смак і нюх. Через 72 години минає спазм бронхів, дихати стає легше і людина стає більш енергійною. Через 2–12 тижнів поліпшується кровообіг, серце набагато краще прокачує кров до органів і тканин, а через 3–9 місяців функціонування легенів покращується на 10%, зникає або зменшується кашель, хрипи та інші проблеми з диханням. Протягом 5-15 років знижується ризик інсульту до рівня ризику людини, що не курить. Протягом 10 років приблизно вдвічі знижується ризик смерті від раку легень порівняно з ризиком у людей, що палять. Протягом 15 років знижується ризик серцево-судинних захворювань до рівня ризику людини, що не курить.

Більшість людей, що вживають тютюн, при отриманні інформації про небезпеку куріння, хочуть кинути палити. Але нікотин, що міститься в тютюнових виробах, викликає сильне звикання, і без допомоги у відмові від куріння успіху досягають лише 4% таких людей. Професійна допомога та фармакологічні засоби з доведеною ефективністю можуть більш ніж удвічі підвищити шанси на успішну відмову від тютюну.

Тож, якщо ви вирішили відмовитись від цієї пагубної звички, зверніться по допомогу до сімейного лікаря. Крім того, намагайтеся залучити до своєї трансформації якомога більше знайомих та друзів, щоби в разі потреби отримати підтримку.

Також на офіційному веб-сайті Всесвітньої організації охорони здоров'я з'явився цифровий медичний працівник Флоренс <https://www.who.int/ru/campaigns/Florence>, яка може допомогти вам вести здоровіший спосіб життя, подолати стрес, відмовитися від вживання тютюну та надати інформацію щодо COVID-19.

Пам'ятайте, що навіть найдовший шлях починається з першого кроку. Тож без вашого твердого наміру відмовитися від куріння змін не відбудеться.

### **Вирощувати продовольство, а не тютюн!**

Саме це закликає робити Всесвітня організація охорони здоров'я у Всесвітній день без тютюну.

Рекордна кількість людей – 349 мільйонів у 79 країнах – стикаються з гострою проблемою відсутності продовольчої безпеки; багато хто з них проживає в країнах з низьким та середнім рівнем доходу. Багато з цих країн

також об'єднує використання великих площ родючих земель для вирощування тютюну, а не здорових продуктів харчування.

Країни, що вирощують тютюн, часто стикаються з негативними економічними наслідками, зумовленими несприятливим впливом вирощування тютюну на здоров'я людей, довкілля та суспільство. Вирощування тютюну призводить до погіршення здоров'я фермерів та сільськогосподарських робітників, а також непоправної екологічної втрати таких цінних ресурсів, як водні джерела, ліси, рослини та деякі види тварин.

На всіх етапах свого життєвого циклу тютюн не тільки завдає шкоди здоров'ю всіх людей, але й забруднює нашу планету. Вирощування, виробництво та використання тютюну отруюють нашу воду, ґрунт, пляжі та міські вулиці хімікатами, токсичними відходами, недопалками, включаючи мікропластмаси, та відходами від електронних сигарет.

Вирощування тютюну є ресурсомістким і потребує інтенсивного використання пестицидів та добрив, які сприяють деградації ґрунтів. Ці хімічні речовини потрапляють у водне середовище, забруднюючи озера, річки та питну воду. Ґрунт, що використовується для вирощування тютюну, має нижчу родючість для вирощування інших культур, таких як продукти харчування.

Кожен четвертий фермер, який займається вирощуванням тютюну, страждає від «хвороби зеленого тютюну» – нікотинової інтоксикації. Ця хвороба викликається нікотинном, який вбирається через шкіру при обробці тютюнового листа. Симптоми включають нудоту, блювання, запаморочення, головний біль, посилене потовиділення, озноб, біль у животі, діарею, слабкість, задишку та багато іншого. Тютюнові фермери також вдихають велику кількість тютюнового диму в процесі ферментації тютюну, що збільшує ризик хронічних захворювань легень та інших проблем зі здоров'ям.

Вирощування тютюну призводить до деградації ґрунтів або опустелювання у вигляді ерозії ґрунту, зниження родючості та продуктивності ґрунтів, а також порушення колообігу води. Вимивання хімічних речовин у прилеглі водні джерела призводить до загибелі риби та впливає на людей і тварин, включаючи худобу, що використовують цю воду для побутових потреб та пиття.

Тютюнова промисловість, щорічний внесок якої у викиди парникових газів становить 84 мегатонни в еквіваленті вуглекислого газу, призводить до зміни клімату та зниження його стійкості, витрачаючи ресурси та завдаючи шкоди екосистемам. Скорочення споживання тютюну має бути визначено як один з найважливіших важелів для досягнення всіх цілей у сфері сталого розвитку, а не тільки тих, які безпосередньо пов'язані зі здоров'ям.

Не піддавайтеся на прийоми тютюнових підприємств, які намагаються відвернути загальну увагу від шкоди навколишнього середовища, вдаючись до «зеленого камуфляжу» для своєї продукції у вигляді пожертвувань на ініціативи зі сталого розвитку та звітності щодо дотримання екологічних «стандартів», які вони часто встановлюють самі.

Кожна викурена сигарета або використаний тютюновий виріб розточує дорогоцінні ресурси, від яких залежить наше існування. Відмовтеся від тютюну заради свого здоров'я та здоров'я нашої планети!