

## **Кинути курити – чому це важливо та як позбутися цієї пагубної звички?**

За даними ВООЗ, понад 8 мільйонів людей щорічно помирає у світі від тютюну. Близько семи мільйонів – від безпосереднього вживання, ще мільйон – від пасивного куріння. В Україні тютюнопаління забирає життя близько 130 000 осіб на рік.

Багато хто хоче позбутися тютюнової залежності, але вдається це не всім. До Всесвітнього дня без тютюну розповідаємо, чому варто кинути курити, з чого почати й де шукати підтримку.

**Чому потрібно відмовитися від куріння**

Іноді курці до кінця не усвідомлюють усі ризики згубної звички. Проте причин відмовитися від куріння – чимало. Найголовніша – здоров'я. Будь-яке куріння тютюнових виробів шкодить організму. У тютюновому димі міститься не тільки нікотин, а й понад 7 тисяч хімічних елементів: 250 з них є токсичними, ще 70 – спричиняють онкологічні захворювання.

Якщо ви курите, ви маєте вищий ризик виникнення хвороби дихальних шляхів, астми, коронарної хвороби серця, інфаркту та інсульту. Можливі онкологічні захворювання легень, бронхів, нирок, шийки матки тощо. За даними дослідження Центру США з контролю та профілактики захворювань (CDC), в Америці куріння в чоловіків збільшило ризик розвитку раку легень у 25 разів, а у жінок – у 25,7. Також тютюн веде до захворювання судин, безпліддя, імпотенції.

**Я хочу кинути курити – з чого почати**

Кинути курити може кожен. Ваші вік, стать, стаж куріння – не мають жодного значення. Зробити це часом непросто, проте варто не здаватися і вдаватися до нових спроб знову і знову.

Щоб підвищити ефективність рішення відмовитися від тютюну, оберіть правильний для себе спосіб кинути курити: це можуть бути як власні зусилля, так і терапія зі сторонньою допомогою, спосіб із використанням медикаментозних препаратів, інші методи. Не бійтеся проконсультуватися щодо цього з сімейним лікарем – він допоможе створити ефективний план і обрати доцільні препарати за потреби.

Якщо ви вирішили кинути курити власними зусиллями, ваш план має складатися з таких кроків:

- Визначте точну дату відмови від куріння.
- Скажіть про свій намір родині та друзям – це ваша надійна опора і підтримка.
- Напишіть причини, чому вам це потрібно.
- Складіть перелік із потенційними ситуаціями, коли виникне бажання курити.
- Позбавтесь нагадувань про куріння.
- Подумайте про невеликі нагороди для себе за відмову від куріння.
- Визначте і використовуйте усі ресурси допомоги.

Пам'ятайте, що ви маєте право на помилку, але це не означає, що потрібно відмовитися від мети. Якщо не вдалося з першого разу, передивіться план і спробуйте ще раз.

Працюйте також над зміною способу життя: наприклад, відмовтеся від алкоголю, намагайтеся харчуватися здоровою їжею та займатися спортом. Не зайвим буде носити з собою пляшку води, льодяник чи жуйку – як заміниками ними можна буде скористатися, якщо хтось поруч закурить.

Важливим аспектом є емоційний стан: уникайте стресу та роздратування.

### **Де шукати допомогу**

Найефективнішу допомогу можна отримати у сімейних лікарів, які надають консультації щодо відмови від куріння. Підтримкою можуть також стати психологи, психотерапевти і психіатри. З їхньою допомогою ви отримаєте поглиблену консультацію щодо припинення вживання тютюну. Зможете краще зрозуміти власні мотиви та потенційні перешкоди.

Обов'язково підвищуйте рівень самоосвіти за допомогою профільних ресурсів. Актуальні матеріали доступні на сайті, який допомагає кинути курити <https://stopsmoking.org.ua/blog>.

Кинути курити можна й за допомогою груп самодопомоги. В Україні існує [спільнота](#) «Анонімні Нікотинозалежні в Україні (НікА)». У цьому випадку допомога надходить безпосередньо від людей, які змогли побороти залежність від тютюну.

Головне – не здавайтеся. Пам'ятайте, що відмова від куріння – це турбота не лише про ваше здоров'я, а й про здоров'я ваших близьких.

*За матеріалами МОЗ України*

## **Міфи та факти про куріння**

Навколо теми куріння часто точаться дискусії. Центр громадського здоров'я МОЗ України пропонує розглянути декілька найбільш популярних міфів про куріння та розібратися, що в них правда, а що вигадка.

**Міф:** Кинути курити дуже просто. Я можу зробити це у будь-який момент, коли захочу.

**Факт:** Кинути курити може кожен, однак це не так просто, як здається на перший погляд. Звісно, є люди, які просто перестають курити і все, але таких дуже мало. Відповідно до результатів досліджень, кинути курити самостійно, без професійної допомоги, можуть менше 7% людей, які намагалися це зробити.

**Міф:** Після багатьох років куріння кидати вже пізно.

**Факт:** Навпаки. Чим раніше ти кинеш курити, тим краще для твого здоров'я. Регулярне вживання тютюну завдає непоправної шкоди багатьом життєво важливим органам, однак навіть затятий курець відчує покращення стану здоров'я через певний час після того, як кине. Відмовлятися від куріння потрібно, незалежно від віку та стажу куріння.

**Міф:** «Легкі» чи ароматизовані сигарети менш шкідливі, ніж звичайні.

**Факт:** Усі сигарети однаково шкідливі! Під час куріння «легких» сигарет та сигарет з ароматизаторами курці, як правило, затагуються глибше, відповідно, більша кількість шкідливих речовин та канцерогенів потрапляє до легень. Також, згідно із даними досліджень, в багатьох «легких» сортах сигарет все одно міститься високий вміст смол.

**Міф:** Якщо я не буду сильно затагуватися, то куріння мені не нашкодить.

**Факт:** Навіть якщо ти не вдихаєш дим глибоко, все одно підпадаєш під ризик, адже сигаретний дим містить величезну кількість шкідливих сполук, які так чи інакше потрапляють з сигарети до твоєї ротової порожнини і далі до організму.

**Міф:** Електронні сигарети – ефективний спосіб кинути курити.

**Факт:** Доведено зворотнє. В деяких випадках електронні сигарети дійсно можуть допомогти кинути курити, з іншого боку, їх використання навпаки може сприяти підвищенню інтенсивності куріння та збільшенню дози нікотину.

**Міф:** Дівчина, що курить виглядає привабливо/ Хлопець, що курить, виглядає мужньо.

**Факт:** Насправді, більшості чоловіків не подобаються жінки, які курять. А якщо зважити на той факт, що в результаті куріння шкіра швидше старіє та стає сірувато-жовтого кольору, тускніє волосся, жовтіють зуби і з'являється неприємний запах з рота, від волосся та одягу, то висновки про «привабливість» стають досить однозначні! Щодо зовнішнього вигляду чоловіків, ситуація подібна. Окрім того, куріння сповільнює ріст м'язової маси та не сприяє заняттям спортом.

**Міф:** Куріння – це свобода від нав'язаних норм та правил.

**Факт:** Зазвичай так вважають підлітки. Якщо подібні переконання зберігаються у дорослому віці, вони свідчать лише про незрілість особистості.

**Міф:** Дорогі сигарети/ сигари підкреслюють високий соціальний статус.

**Факт:** Якщо людині потрібно доводити власну значимість за допомогою сигарет, це свідчить лише про неуспішність та невпевненість у собі. У сучасному розвиненому світі, в успішних компаніях, куріння перестає вважатися соціальною нормою.

**Міф:** Сигарети допомагають розслабитися.

**Факт:** Нікотин має збуджувальний ефект на нервову систему, а заспокійливий ефект у багатьох випадках надуманий. Розслаблення може викликати не нікотин, а сам процес куріння, звичний та знайомий. Декілька хвилин, протягом яких викурюється сигарета, дозволяють зібратися з думками, відволіктися та заспокоїтися точно так само, як могла б допомогти коротка прогулянка на свіжому повітрі або чашка гарячого чаю, або дихальні вправи для зняття стресу.

**Міф:** Куріння допомагає зосередитися.

**Факт:** Дійсно, нікотин спричиняє викид адреналіну, однак звикання до нікотину розвивається настільки швидко, що для того, аби досягти

попереднього ефекту, курити потрібно все частіше. Тому у курців, які намагаються зосередитися за допомогою сигарети, розвивається не лише психологічна, але й фізична, ніотинова залежність. З часом нікотин спричиняє руйнівну дію на нервову систему.

**Міф:** Куріння допомагає у соціальних взаємодіях.

**Факт:** З цієї причини найчастіше починають курити люди нерішучі та сором'язливі, при чому іноді вони курять лише при інших людях чи у компаніях. Однак, сигарета не є «чарівною паличкою», яка робить курця цікавим в очах інших людей. Більшість навпаки цінують індивідуальність та сприймають категоричну відмову закурити, як прояв характеру та особистості.

**Міф:** Куріння – чудовий метод для схуднення/ Відмова від куріння призводить до збільшення ваги.

**Факт:** Низький апетит курця пов'язаний із розладами травної системи, спричинених курінням. Саме через це багато людей, які кидають курити, набирають вагу. Але, як правило, набирають вони всього декілька кілограмів, а через деякий час (близько півроку) вага нормалізується. Якщо перед тим, як кидати курити, продумати для себе здорове харчування та фізичну активність, то зміни у вазі можна попередити.

**Міф:** Пасивне куріння нешкідливе.

**Факт:** Пасивне куріння дуже шкідливе. Тютюновий дим, який видихається курцем, містить багато токсичних речовин, які викликають різні хвороби – від серцево-судинних до онкологічних. Особлива шкода від пасивного куріння у закритих приміщеннях, які ще й погано провітрюються та вентилуються. Щорічно у світі помирає понад 1,2 млн пасивних курців.

**Міф:** Якщо ти давно куриш, то немає необхідності припиняти курити під час вагітності.

**Факт:** Чим більше і частіше курить вагітна жінка, тим більше шкоди вона завдає своєму здоров'ю та здоров'ю своєї ненародженої дитини. Під час внутрішньоутробного розвитку закладаються усі життєво важливі органи, а куріння може спровокувати патологію розвитку, передчасні пологи або навіть викидень.

**Міф:** Трав'яні сигарети, сигарети на сумішах – безпечна альтернатива звичайним сигаретам.

**Факт:** Трав'яні сигарети не є безпечною альтернативою та становлять серйозну загрозу для здоров'я, адже виділяють чадний газ і смоли. А ще дим, який входить до складу такої сигарети, може пошкодити легені та дихальні шляхи, отруїти печінку.

**Міф:** Тютюнові вироби для нагрівання тютюну (такі, як iQOS чи glo) є безпечнішими, порівняно зі звичайними сигаретами.

**Факт:** Виробникам нових продуктів вигідно поширювати міфи про безпечність своїх продуктів заради прибутку, однак варто розуміти, що куріння будь-яких тютюнових виробів шкодить здоров'ю. Результати незалежних досліджень показали, що попри те, що тютюнові вироби для нагрівання містять менше смол, до їх складу входить багато шкідливих

речовин (у тому числі канцерогенних), а концентрація деяких з них у разі перевищує їх концентрацію у звичайних сигаретах.

**Міф:** Електронні сигарети – ефективний спосіб кинути курити.

**Факт:** Доведено зворотнє. В деяких випадках електронні сигарети дійсно можуть допомогти кинути курити, з іншого боку, їх використання навпаки може сприяти підвищенню інтенсивності куріння та збільшенню дози нікотину.

## **Чому виникає хронічне обструктивне захворювання легень і як його уникнути**

Хронічне обструктивне захворювання легень (ХОЗЛ) є загальною назвою групи хвороб. Для таких хвороб характерні стійкі респіраторні симптоми та обмеження прохідності дихальних шляхів через патологічні зміни у них та/чи ураження альвеол, що зазвичай спричинені значним негативним впливом шкідливих частинок або газів. Захворювання істотно обмежує нормальне життя пацієнта через кашель, постійну задишку, що прогресує, та виділення мокротиння.

Головна причина розвитку ХОЗЛ – тютюновий дим (у результаті куріння тютюну або вдихання вторинного тютюнового диму). Найбільш уразливими для цієї хвороби у всьому світі є завязаті курці. У таких пацієнтів хвороба прогресує удев'ятеро швидше, ніж у тих, хто не курить.

До інших найпоширеніших факторів ризику належать: забруднення атмосферного повітря; забруднення повітря в житлових приміщеннях (наприклад, унаслідок використання твердого палива для приготування їжі та обігріву); наявність пилу, диму і випарів хімічних речовин на робочих місцях.

Хронічне обструктивне захворювання легень невиліковне. Проте наявні лікарські препарати й засоби фізіотерапії можуть полегшити симптоми, підвищити здатність витримувати навантаження і поліпшити якість життя, а також зменшити ризик смерті. Найбільш ефективним і рентабельним лікуванням ХОЗЛ у курців є відмова від куріння. У деяких (але не всіх) пацієнтів позитивний ефект дає призначення інгаляційних кортикостероїдів.

Варто зазначити, що своєчасна діагностика та правильне лікування дають змогу сповільнити розвиток хвороби.

Для попередження цієї недуги слід дотримуватися наступних рекомендацій:

1. Цілком відмовитися від куріння тютюну та уникати пасивного куріння;
2. Уникати забрудненого повітря (як атмосферного, так і у приміщеннях);
3. Щепитися від грипу та пневмококової інфекції (особливо у віці після 65 років і за наявності важких супутніх патологій, наприклад, захворювань серця);
4. Дотримуватися здорового способу життя.