

Шкода тютюнопаління: що варто знати кожному

Тютюнопаління — одна з найпоширеніших шкідливих звичок у світі, яка щороку забирає мільйони життів. Попри численні попередження, багато людей не усвідомлюють повного обсягу негативних наслідків паління для здоров'я.

Як саме тютюн шкодить організму?

1. Ураження легенів та дихальної системи

Паління спричиняє хронічний бронхіт, емфізему легень, а також є головним фактором розвитку раку легень — одного з найсмертельніших видів онкології. Дим тютюну пошкоджує дихальні шляхи, викликає запалення і знижує здатність легенів до самоочищення.

2. Серцево-судинні захворювання

Нікотин і токсичні речовини, що містяться в сигаретному димі, ушкоджують стінки судин, підвищують артеріальний тиск та сприяють утворенню атеросклеротичних бляшок. Паління значно збільшує ризик інфаркту, інсульту, гіпертонічної хвороби.

3. Онкологічні ризики

Окрім раку легень, куріння пов'язане з підвищеним ризиком розвитку раку ротової порожнини, гортані, стравоходу, шлунка, підшлункової залози, нирок, сечового міхура, шийки матки та інших органів.

4. Проблеми з репродуктивним здоров'ям

У чоловіків куріння знижує якість сперми, викликає еректильну дисфункцію. У жінок — підвищує ризик безпліддя, ускладнень під час вагітності, передчасних пологів та народження дітей з низькою вагою.

5. Вплив на імунну систему

Паління послаблює імунітет, збільшує сприйнятливність до інфекційних хвороб, зокрема грипу, пневмонії, туберкульозу.

6. Пасивне куріння

Дим від сигарет шкодить не лише курцям, але й людям навколо — дітям, літнім, вагітним. Пасивне куріння збільшує ризик розвитку астми, алергій, серцево-судинних захворювань та раку у некурящих.

Чому варто кинути курити?

- ✓ Після відмови від куріння організм починає відновлюватися вже через кілька годин: покращується кровообіг, нормалізується артеріальний тиск, знижується ризик раку та серцевих захворювань.
- ✓ Поліпшується дихання, збільшується фізична витривалість.
- ✓ Зникає неприємний запах з рота та одягу.
- ✓ Покращується якість життя, підвищується тривалість життя.
- ✓ Захищаєте здоров'я своїх близьких від шкоди пасивного куріння.

Поради для тих, хто хоче кинути палити

- ✓ Визначте мотиви: здоров'я, сім'я, фінанси.
- ✓ Зверніться за допомогою до лікаря або спеціальних програм підтримки.
- ✓ Використовуйте замісну нікотинову терапію або медикаментозне лікування.
- ✓ Уникайте ситуацій, які викликають бажання курити.
- ✓ Займіться спортом і підтримуйте здоровий спосіб життя.

Пам'ятайте:

Кинути курити – це важко, але можливо! Кожен крок назустріч здоров'ю – це інвестиція у власне майбутнє та майбутнє ваших близьких.