

Всесвітній день боротьби з тютюнопалінням:

чому це важливо для кожного з нас

Щороку 31 травня у світі відзначають Всесвітній день боротьби з тютюнопалінням – міжнародну ініціативу, започатковану Всесвітньою організацією охорони здоров'я у 1987 році. Головна мета цього дня – привернути увагу суспільства до небезпеки куріння, поширення нікотинової залежності та наслідків, які тютюн завдає здоров'ю людини і суспільству загалом.

Тютюнопаління – глобальна проблема сучасності

За даними ВООЗ, тютюн є однією з основних причин передчасної смертності у світі. Щороку від хвороб, пов'язаних із курінням, помирають мільйони людей. Куріння провокує розвиток серцево-судинних захворювань, онкології, інсультів, хронічних хвороб легень та інших небезпечних станів. Пасивне куріння також несе серйозну загрозу – люди, які регулярно вдихають тютюновий дим, мають підвищений ризик захворювань навіть без власної залежності.

Особливо тривожним є факт, що багато людей починають курити ще у підлітковому віці. Саме тому боротьба з тютюнопалінням сьогодні – це не лише питання особистого вибору, а й важливий напрям державної політики та громадського здоров'я.

Ситуація в Україні

Україна активно долучилася до міжнародної боротьби проти тютюнової залежності. У 2006 році Верховна Рада України ратифікувала Рамкову конвенцію ВООЗ із боротьби проти тютюну, яка передбачає комплекс заходів для зменшення рівня куріння серед населення.

За останні роки в Україні було впроваджено низку важливих змін:

- ✓ заборона куріння у громадських місцях;
- ✓ збільшення акцизів на тютюнові вироби;
- ✓ поява графічних попереджень на пачках сигарет;
- ✓ обмеження реклами тютюнових виробів;
- ✓ посилення контролю за продажем сигарет неповнолітнім.

Такі заходи вже дають позитивний результат – дедалі більше українців відмовляються від куріння та обирають здоровий спосіб життя.

Чим небезпечне куріння?

Тютюновий дим містить тисячі токсичних речовин, серед яких нікотин, смоли, чадний газ, формальдегіди та важкі метали. Вони поступово руйнують організм і викликають:

- ✓ рак легень, гортані, ротової порожнини;
- ✓ хронічний бронхіт;
- ✓ серцеві напади та інсульти;
- ✓ зниження імунітету;
- ✓ проблеми з репродуктивним здоров'ям;
- ✓ передчасне старіння організму.

Куріння негативно впливає не лише на самих курців, а й на дітей, членів родини та оточення, які змушені вдихати тютюновий дим.

Електронні сигарети та вейпи: чи безпечна альтернатива?

Останніми роками особливо популярними стали електронні сигарети та системи нагрівання тютюну. Проте лікарі наголошують: безпечного куріння не існує. Більшість таких пристроїв також містять нікотин, який викликає залежність і негативно впливає на серцево-судинну та нервову систему.

Крім того, ароматизатори та хімічні компоненти рідин для вейпів можуть спричиняти подразнення дихальних шляхів і ураження легень.

Чому варто відмовитися від куріння вже сьогодні?

Організм людини починає відновлюватися майже одразу після відмови від тютюну:

- ✓ через 20 хвилин нормалізується пульс;
- ✓ через кілька днів покращується дихання;
- ✓ через кілька місяців зменшується кашель і задишка;
- ✓ через рік значно знижується ризик серцевих захворювань.

Відмова від куріння – це інвестиція у власне здоров'я, довголіття та якість життя.

Як підтримати Всесвітній день боротьби з тютюнопалінням?

Кожен може долучитися до цієї важливої ініціативи:

- ✓ провести день без сигарет;
- ✓ підтримати близьких, які хочуть кинути курити;
- ✓ поширювати інформацію про шкоду тютюну;
- ✓ брати участь у просвітницьких заходах;
- ✓ популяризувати здоровий спосіб життя серед молоді.

Як зробити перший крок до життя без тютюну?

Кинути палити – це найкращий подарунок, який ви можете зробити своєму організму. Ось кілька порад:

- ✓ *Визначте дату.* Оберіть день «Х» і твердо його дотримуйтеся.
- ✓ *Знайдіть заміну звичці.* Коли хочеться палити – випийте склянку води або зробіть 10 глибоких вдихів.

✓ *Шукайте підтримку.* Поговоріть з лікарем або скористайтеся професійними ресурсами для тих, хто кидає курити (корисні поради на платформі «Я кидаю курити» - <https://stopsmoking.org.ua/>, рекомендації на сайті Центру громадського здоров'я МОЗ України - <https://phc.org.ua/>)

Всесвітній день боротьби з тютюнопалінням – це нагадування про те, що здоров'я людини значною мірою залежить від її власного вибору. Відмова від тютюну – це крок до сильнішої, здоровішої та свідомішої нації.

Корисні посилання:

- Міністерство охорони здоров'я України <https://moz.gov.ua/>
- Центр громадського здоров'я МОЗ України <http://phc.org.ua/>