

Небезпечний вплив куріння на здоров'я

Куріння є складною набутою формою поведінки, яка стає частиною життя курця і впливає на відносини людини зі світом. Потребу закурити викликають різні заняття, думки і почуття.

Тютюновий дим містить понад 70 хімічних речовин, які викликають рак. Він також містить нікотин, який є психоактивним наркотиком, що викликає сильну фізичну та психологічну залежність. Окис вуглецю в тютюновому димі має негативний вплив, призводять до звуження кровоносних судин, зменшуючи здатність крові переносити кисень.

Куріння найчастіше призводить до захворювань, що вражають серце і легені, і зазвичай вражає такі області, як руки або ноги. Перші ознаки проблем зі здоров'ям, пов'язаних з курінням, часто проявляються як оніміння кінцівок. Куріння є основним фактором ризику серцевих нападів, хронічної обструктивної хвороби легень, емфіземи та раку, зокрема раку легенів, гортані, ротової порожнини, підшлункової залози.

Найбільший ризик виникнення раку легень відзначений у чоловіків, які почали палити до 15 років. Ризик виникнення раку стравоходу в 5 разів вище у курців в порівнянні з некурцями, а ризик раку шлунка – в 1,5 рази. Виявлено підвищений ризик розвитку раку печінки у курців, особливо в поєднанні з вживанням алкоголю або у інфікованих вірусами гепатиту В і С. Ризик раку сечового міхура і нирки серед курців підвищений в 5-6 разів. Виявлено зв'язок між курінням і раком шийки матки у жінок, інфікованих вірусом папіломи людини.

Серед чоловіків-курців ризик розвитку раку легенів протягом життя становить 17,2 %; серед жінок-курців ризик становить 11,6 %.

Захворювання залежать від кількості років, протягом яких людина курить, і від того, скільки вона курить. Початок куріння в ранньому віці та куріння сигарет з високим вмістом смоли підвищує ризик цих захворювань.

Доведено, що куріння сприяє прискореному біологічному старінню – функціональні показники організму не відповідають віку – можуть порушуватися функції зору і слуху, опорно-рухового апарату. Також нікотин негативно впливає на зовнішність – погіршується стан шкіри, зубів, волосся. Безпечного рівня впливу тютюнового диму не існує! Вдихання вторинного тютюнового диму (пасивне куріння) завдає такої ж шкоди здоров'ю, як і безпосереднє вживання тютюну в будь-якій формі.

Споживачі тютюнової продукції недостатньо обізнані, що електронні пристрої є не менш небезпечні, ніж традиційні сигарети. Престижність куріння рік у рік зменшується, тож тютюнова індустрія знаходить нові шляхи, аби знову перетворити його на тренд. Щоб нав'язати людям нову парадигму куріння, тютюнові компанії позиціонують нові електронні пристрої як ефективний засіб відмови від куріння та безпечніші вироби у порівнянні з традиційними сигаретами.

Якщо людина кидає палити, то шанси захворіти раком легенів поступово зменшуються в міру усунення шкоди, завданої його організму. Через рік після припинення палити ризик захворіти серцево-судинними захворюваннями вдвічі менший, ніж у тих, хто продовжує курити.

Електронне посилення на визначення фізичної залежності від нікотину (тест Фагерстрема)

<https://stopsmoking.org.ua/section/test-na-fizicnu-zaleznist-vid-nikotinu-test-fagers-troma>

Дізнатись про дієві методи відмови від куріння можна у відео ЦГЗ на YouTube: <https://bit.ly/3pH1ftN>

Лікар з загальної гігієни

Косівсько-Верховинського міжрайонного відділу

ДУ «Івано-Франківський ОЦКПХ МОЗ»

Володимир БОВИЧ

