



**«Тютюн заважає
розумовому
розвитку та одурює
народ»**

Оноре де Бальзак

“Куріння”

Тютюнопаління (або просто паління) — вдихання диму тліючого висушеного листя тютюну. Найбільш важливим компонентом тютюнового диму є нікотин. Регулярне вживання нікотину викликає *залежність*. Паління тютюну завдає тривалої шкоди здоров'ю курців, та оточуючих їх людей, що не палять і тварин.



За 1 секунду на Землі випалюється 300 тис. цигарок.

Паління є причиною 6% смертей у всьому світі.

З 1950 року паління вбило 62 мільйони людей і це більше, ніж загинуло у Другій світовій війні.

В Україні від хвороб, пов'язаних з курінням, щорічно гине майже 120 тисяч осіб.



- На нашій планеті палять приблизно 1,3 мільярди людей
- За 1 секунду на Землі викурюється 300 000 цигарок
- Куріння викликає 6 % смертей в усьому світі
- Щорічно від паління вмирає 3 мільйони людей
- 300 мільйонів дітей, які живуть сьогодні, будуть убиті тютюном у дорослому віці
- Загальна маса недопалків на планеті за 1 рік становить 2 520 000 тонн



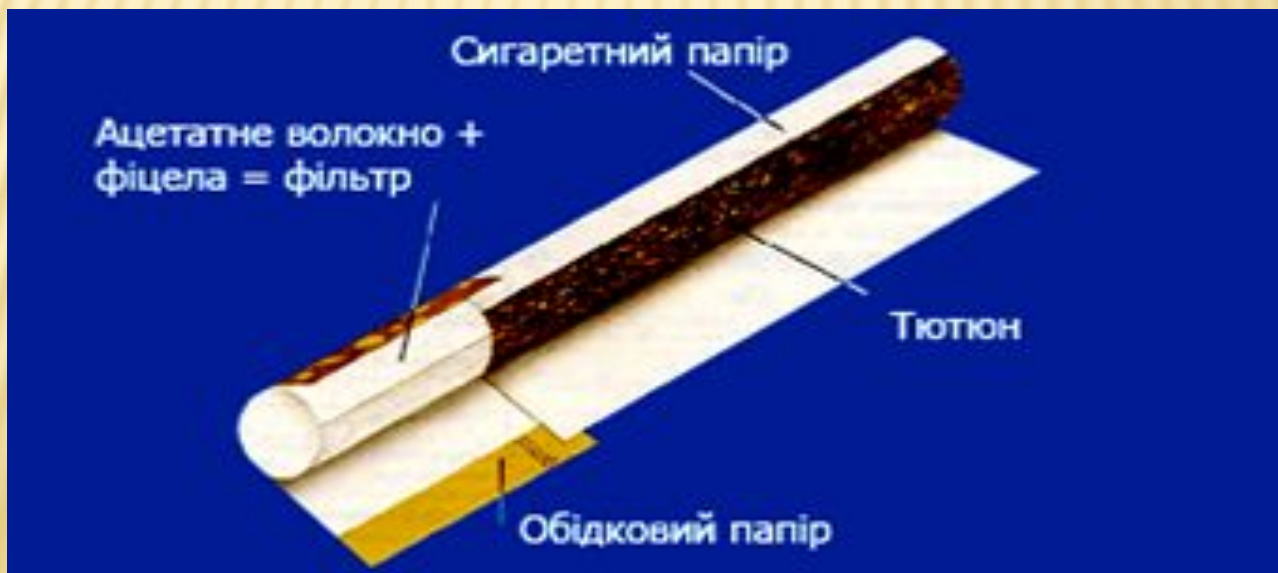
КУРІННЯ - причина
серцевих нападів,
інсультів, хронічних
бронхітів, емфізем,
різних видів
онкозахворювань,
особливо раку
легень.



Згідно з дослідженнями соціологічного центру Єврокомісії «Євробарометра», опублікованого напередодні Всесвітнього дня без тютюну 2010 року, найзавзятіші курці в Європі — греки та кіпріоти. Так, в середньому кіпріоти викурюють по 21,7 сигарети на день. Греки посідають перше місце в Європі за процентним відношенням курців до загальної кількості громадян країни — 42%, при тому, що для Євросоюзу цей показник в середньому становить 29%. Встановлено, що середньостатистичний курець в ЄС викурює 14 цигарок на день. При цьому тютюн стає причиною смерті половини курців. За словами єврокомісара з охорони здоров'я і захисту прав споживачів Джона Даллі, тютюн вбиває 650 тисяч європейців щороку.



До тютюнового диму входять тисячі шкідливих речовин та хімічних сполук:
нікотин, миш'як, свинець, ацетил, бензол, ціанід, метиловий спирт, чадний газ



Компоненты сигаретного дыма—ядовитый шприц



Никотин

Смола

Ацетон

Мьшьяк

Окись
углерода

Кадмий

Цианистый
водород

Сигаретный дым
содержит > 4.000
химических соединений
и 40 известных
канцерогенов

«ТЮТЮНОВА» СТАТИСТИКА УКРАЇНИ

- В Україні щоденно курить **45%** дорослих чоловіків і **9%** дорослих жінок; серед молоді курить **45%** юнаків і **35%** дівчат;
- **68%** курців заявили, що зацікавлені у відмові від куріння, а серед тих, хто будь-коли курив щодня, **26%** вже є колишніми курцями;
- Більше **90%** населення України підтримує заборону куріння на всіх робочих місцях;
- Підтримка повної заборони реклами тютюну серед населення — **70%**;
- **31%** вважає, що куріння кальяну призводить до серйозних захворювань;
- Всього в країні нараховується близько **9 мільйонів** активних курців, що складають третину всього працездатного населення країни;
- Україна займає **17 місце** в списку країн-лідерів за кількістю курців;
- Щорічно до числа курців долучаються не менш **100 000** українців;
- Кожен четвертий підліток в Україні викурює першу сигарету у віці **10 років**;
- Україна є другою країною у світі (після Чилі), де у віці **13-15 років** курять більш **30 %** юнаків і дівчат;
- Україна займає **II місце** за кількістю викурених цигарок на одного громадянина. На кожного українця припадає понад **2500** сигарет — майже **7** щоденно;
- Розрахунки Всесвітнього банку свідчать про те, що економічні збитки України від тютюну складають близько **2 мільярдів** доларів щорічно;
- За офіційною статистикою в Україні щороку від хвороб пов'язаних з курінням помирає **120 тисяч** чоловік



NO SMOKING

Cigarette consumption per person, 2007

Selected countries



Source: ERC



- Поширеність щоденного куріння за останні 5 років в Україні суттєво зменшилась. Так, у 2005 році щоденно палили 62% чоловіків (від 15 років і старше), а в 2010 вже 45%. Кількість жінок-курців скоротилася майже вдвічі — з 17% до 9%.
- Дослідження показує: якщо молодь віком 12-17 років віку палить, то ймовірність вживання ними героїну у 12 разів, а кокаїну у 51 раз вища, ніж у тих, хто не палить.
- Якщо молодь 12-17-літнього віку випалює більше пачки цигарок, то ймовірність вживання ними героїну вища у 51 раз, а кокаїну у 106 разів.

Приголомшливий факт: молодь, яка ніколи не палила, майже ніколи не вживає героїну або кокаїн.



ЧОМУ КУРЦІ КАШЛЯЮТЬ?

Головною причиною виникнення і розвитку «тютюнового» кашлю стають краплі дьогтю, що осіли в легенях. Речовини, що містяться в тютюновому димі викликають запалення епітелію, що покривають дихальні шляхи, це призводить до підвищеного виділення секретії та слизу, що зв'язаний з виділенням мокроту при кашлі.



Чи здорове серце в курця?

Масове розповсюдження куріння є однією з головних причин широкого розповсюдження серцево-судинних захворювань. Доведено, що у курців на відміну від некурящих людей в 2-3 рази частіше розвивається інфаркт та передінфарктний стан, стенокардія та інші захворювання серця. При цьому смертність, викликана цими захворюваннями, в курців набагато вища. Життя курців на 4,6-8,3 роки менше, ніж у некурящих, при чому скорочення тривалості життя залежить від того, в якому віці людина почала палити.

Доведено, що більше 50 % всіх захворювань, що являються причиною смерті курців, приходить на долю серцево-судинних захворювань.

11 з 12 хворих, які
помирають від раку
легень, були
курцями.

Жінки, які палять, у
10 разів частіше
залишаються
безплідними, у
чоловіків
розвивається
імпотенція.



Куріння, стать та покоління

Боротьба з курінням в багатьох країнах призвела до зменшення курців, але незалежно від цього велика кількість курців серед молоді та серед жінок продовжує збільшуватись. Разом з цим підвищується ризик виникнення хвороби не тільки у самих курців, але й в майбутнього покоління. Куріння наносить велику шкоді всім, але особливо молодому поколінню, організм яких знаходиться в процесі статевого дозрівання, тому куріння може негативно вплинути на їх потомство. Куріння є не лише особистою проблемою кожної людини окремо, але й гострою соціальною проблемою, з якою пов'язане майбутнє всього людства.

МІФИ ПРО КУРІННЯ

- 1. Куріння заспокоює та допомагає зосередитись на певному завданні.**
- 2. Куріння допомагає думати.**
- 3. Легкі цигарки не дуже шкідливі для здоров'я.**
- 4. Пасивне куріння не є небезпечним.**
- 5. Повністю очиститися від смоли у легенях неможливо.**



В жизни надо всё попробовать.
Слабо попробовать не курить?

ВІДМОВА ВІД ЦИГАРОК МИТТЄВО

ПОКРАЩУЄ ЗДОРОВ'Я

Через 20 хвилин:

- Нормалізується кров'яний тиск, уповільнюється пульс;
- Температура долонь і ступней підвищується до нормальної;

Через 8 год.

- Відновлюється нормальний рівень кисню у крові;
- Знижується вміст оксиду вуглецю;

Через 24 год.

- Зменшується ризик інфаркту.

Через 48 год.

- Відновлюється ріст нервових клітин;
- Поліпшується нюх і смак;
- Полегшується хода;

Через 2 тижні – 3 місяці.

- Поліпшується кровообіг;
- Об'єм роботи легенів збільшується на 30%.

Через 1 – 9 місяців.

- Збільшується опірність організму, відтак зменшується ризик застуди.

Через 1 рік.

- Ризик ішемічної хвороби серця знижується вдвічі.

