

## Вплив тютюнопаління на стан здоров'я людини

Куріння будь-яких тютюнових виробів, незалежно від дози, так чи інакше шкодить організму. Паління викликає такі хвороби, як: рак легень, хронічний бронхіт, емфізема, інфаркт міокарда, гіпертонічний криз, інсульт, також така звичка може призвести до глухоти, сліпоти, ампутації нижніх кінцівок, нервових захворювань і психічних відхилень, та навіть до настання раптової смерті.

Щороку від хвороб, викликаних тютюнопалінням, помирає 85 тисяч українців. За даними звіту Всесвітнього фонду з вивчення захворювань легень, кількість смертей, пов'язаних з палінням, продовжує зростати. Особливо небезпечним тютюнопаління є для вагітних жінок. Це може стати причиною викидня, народження мертвої дитини або дитини з низькою масою тіла. Діти, що народилися від матерів, які палять, відстають від своїх однолітків в розумовому розвитку.

Сигарета містить нікотин, який є отрутою повільної дії, він руйнує організм зсередини протягом багатьох років. Більш того, курець губить не тільки себе, але і людей, які його оточують, адже в тютюновому димі міститься близько 200 шкідливих речовин, які отруюють людину і навколишнє середовище.



Зазначимо, що електронні цигарки, які популярні серед молоді, не зменшують рівень шкідливості тютюнопаління для здоров'я. У складі тютюнового диму від електронних цигарок знаходяться канцерогенні речовини, які можуть викликати рак легенів, дрібні частки, що глибоко проникають до легенів та алергени. Причому природний нікотин тютюну в електронних цигарках замінений на більш шкідливий хімічний.

Такі сигарети не мають запаху, приємні на смак, тож їх розповсюдження є стрімким. Це все провокує швидке настання залежності й, водночас, подразнює дихальні шляхи: при вдиханні відбувається їх звуження, організм не отримує достатньо кисню і виникає та ж гіпоксія. А через спазм судин у людини, особливо молоді, підлітка, коли організм тільки формується, може настати й раптова смерть.



Шкода куріння для підлітка очевидна, але, навіть знаючи про наслідки, школярі продовжують палити. Щоб ефективно боротися з цією проблемою, педагогам і батькам потрібно проводити бесіди з дітьми, спрямовані на те, як відучити підлітка від куріння.

Слід застосовувати диференційований підхід для інформування підлітків про куріння:

- доза інформації повинна відповідати зрілості сприйняття школярів;
- використовувати нестандартні методи впливу і представлення інформації: фільми, наочні засоби;
- намагатися зацікавити підлітка, захопити його цікавим хобі, а ще краще, заняттями спортом;
- підвищувати контроль за дотриманням нормативно-правових документів, що забороняють продаж тютюнових виробів підліткам;
- залучати молодь до обговорення та впровадження антитютюнових кампаній;
- проводити моніторинг ефективності виконання законів щодо заборони куріння у громадських місцях тощо.

Кожна людина мусить піклуватися про своє здоров'я і благополуччя оточуючих. Паління шкодить здоров'ю, а отже, і всьому життю, тому відмовтеся від цієї згубної звички, якщо ви палите, або ніколи не починайте палити.

Зробіть свій свідомий вибір!

**Новоукраїнське районне управління  
Головного управління Держпродспоживслужби  
в Кіровоградській області**