

## **« Життя за димовою завісою»**

До Всесвітнього дня без тютюну

(На допомогу саносвітній роботі)

31 травня щорічно у всьому світі відзначається Всесвітній день без тютюну. В рамках цієї події у всіх країнах відбуваються антитютюнові акції, головна мета яких - довести до людей, яку шкоду і небезпеку несе тютюнопаління особистому здоров'ю кожного і суспільству в цілому. У 2017 році Всесвітній день без тютюну проходить під гаслом «Тютюн – загроза для розвитку».

Питання захисту та збереження громадського здоров'я є надзвичайно актуальним та пріоритетним в усьому світі. Загальновідомо, що тютюнопаління – це серйозна медико-соціальна проблема і одна з головних причин смертності та інвалідності, яку можна попередити. Одним з важливих кроків у цьому є діяльність щодо зменшення шкідливого впливу тютюну на здоров'я людей. Адже тютюнопаління давно набуло характеру пандемії.



За даними ВООЗ, від вживання тютюну щорічно вмирає біля 6 млн. людей; очікується, що до 2030 року ця цифра зросте до 8 млн.

В Україні, за даними глобального опитування дорослих, курять тютюн майже 30% населення старше 15 років. Приблизно третина населення у віці від 18 до 25 років є постійними курцями. Більш як половина всіх курців України першу сигарету викурили у віці до 12 років.

Науковцями виявлено зв'язок між активним і пасивним курінням та більш ніж 100 різними хворобам. Але, цим хворобам, пов'язаним з тютюнопалінням, та передчасній смерті внаслідок цього людство здатне запобігти. Саме це стало поштовхом для організації боротьби з тютюнопалінням на державному рівні.

В 1977 році Американське онкологічне товариство оголосило Всесвітній день відмови від паління, який відзначається у третій четвер листопада. У 1988 році ВООЗ започаткувало відзначення Всесвітнього дня без тютюну. Цей день відзначається 31 травня і входить в систему всесвітніх і міжнародних днів ООН.

У березні 2006 року Верховна Рада України офіційно ратифікувала Рамкову Конвенцію ВООЗ з боротьби проти тютюну. Конвенція зобов'язує учасників вживати конкретних заходів, спрямованих на подолання тютюнової пандемії.

Ведуча роль у реалізації державної політики, спрямованої на захист населення від впливу тютюнового диму, належить медичним працівникам. Головне завдання – інформувати населення щодо наслідків впливу тютюну на організм та допомогти курцям відмовитися від тютюнопаління. Необхідно пам'ятати, що тютюнова залежність офіційно визнана нозологічною формою в МКХ-10 і розглядається як психічні та поведінкові розлади, які є наслідком вживання тютюну.

Доведено, що тютюнопаління викликає залежність, впливаючи на процеси обміну в організмі людини. ВООЗ повідомляє про більш ніж 25 захворювань, перебіг яких погіршується під впливом куріння. Також є наукові докази зв'язку з курінням раку легень та інфаркту міокарда. Основними причинами смертей, пов'язаних із тютюнопалінням, є серцево-судинні захворювання (47%); захворювання органів дихання (19%); рак легень (16%); інші види раку (9%); інші причини (9%). Близько 70%, пов'язаних із тютюном, смертей сталися з людьми віком від 35 до 69 років, а це означає, що кожен померлий у цій віковій групі втратив у середньому 19 років життя.

Особливе занепокоєння викликає розповсюдження тютюнопаління серед жінок: в усьому світі палять 12% жінок, і кожна п'ята продовжує палити виношуючи дитину (в Україні – приблизно 9%; у США - 20-25%; у Великій Британії палять 42 % вагітних ).

Існує міф: якщо жінка палила усе життя, то вагітність – не привід кидати. Натомість, дослідження доводять неминучу шкоду тютюнового диму не лише для самої вагітної, але й для здоров'я майбутньої дитини, зокрема, відзначаються порушення розвитку нервової системи, зменшення життєвої ємності легень, збільшення ЧСС, недостатня маса тіла новонародженого, розвиток фізичних вад і вроджених порушень. Також паління під час вагітності зумовлює активацію канцерогенів, що збільшує ризик онкологічних захворювань у дитини, накопичення токсичних речовин і зниження рівню цинку та міді в крові плода. Через 8-12 хвилин після викуреної вагітною цигарки частота серцебиття плода збільшується до 150 ударів на хвилину.

Разом з поживними речовинами жінка передає майбутній дитині отрути тютюнового диму, причому у досить високих концентраціях. Спочатку вони потрапляють у кров плода, потім накопичуються у його мозку, печінці та серці. Поступово розвивається отруєння всього організму. Також доведено відставання у внутрішньоутробному розвитку плода у 3-4 рази порівняно з тими, хто не палить. За даними ВООЗ, шкідливий вплив паління під час вагітності позначається на дітях протягом перших 6 років життя. Спостерігається уповільнення не тільки фізичного, а й інтелектуального, у т.ч. емоційного, розвитку: неврологічні відхилення включають мінімальні церебральні дисфункції. На 22% частіше спостерігаються випадки раптової дитячої смерті. Паління несприятливо впливає на процес закладки і розвитку нервової трубки у плода, призводить до аненцефалії, вроджених аномалій розумового розвитку. Якщо жінка курила протягом перших трьох місяців вагітності, то дитина має схильність до підвищеного ризику розвитку ущелини біднебіння («вовча паща») та ущелини губи («заяча губа»). Значні зміни спостерігаються і щодо вад серця. У дітей матерів, що курили під час вагітності, існує підвищений ризик розвитку проблем з навчанням та поведінкою.

Дія тютюнового диму на дитину до її народження призводить до затримки росту легень і розвитку респіраторних захворювань, які супроводжуються задишкою. Це позначається на дихальній системі людини протягом усього її життя, особливо в дошкільному віці. Ризик розвитку астми у дітей, матері яких палять, зростає в 1,5 раза. Якщо ж матері цих матерів (тобто бабусі) теж курили у період вагітності, то ризик захворюваності в онуків буде вищим вже у 2,6 раза. Діти курців на 30% більше ризикують вже до 16 років набути цукровий діабет або ожиріння.

У вагітних жінок, які палять, виникають ускладнення з боку організму жінки, організму ембріона, плода, новонароджених і у дітей старшого віку. Куріння збільшує ризик позаматкової вагітності. Доведено статистично значущий зв'язок між палінням вагітних і спонтанними абортами: ризик викидня на 30-70% вищий, при цьому спостерігається виражена залежність частоти спонтанних абортів від кількості викурених цигарок.

Рівень смертності дітей під час пологів у жінок-курців вищий у середньому на 30%, частота передчасних пологів становить 22% (проти 4,5% у інших). Особливо високі рівні мертвонароджуваності у родинах, в яких палять і батько, і мати.

У вагітних, які палять, плацента тонша, має круглішу форму, також мають місце ультраструктурні зміни плаценти та порушення плацентарного кровотоку, спостерігається подальший уповільнений розвиток дітей, діти можуть мати схильність до різних залежностей- алкогольної, наркотичної, або тютюнопаління.

Якби всі курящі вагітні кинули палити, то показник смертності серед немовлят знизився б на 10%.

У сигаретному димі нараховується близько 2500 хімічних речовин. Вважається, що і нікотин, і дим цигарок (оксид вуглецю) негативно впливають на результат вагітності. Вагітні жінки, які не курять, не повинні перебувати поруч з курцями.

Куріння може негативно впливати на репродуктивну функцію ще до того, як жінка завагітніє – імовірність завагітніти протягом 6 місяців знижується на 30%. Куріння також призводить до негативних змін у спермі чоловіка, що може впливати на зниження здатності мати потомство.



Природно, що куріння руйнує здоров'я і самої жінки: у курців набагато підвищений ризик раку легень та інших онкологічних захворювань, захворювань серця, інсульту, емфіземи (стану що призводить до інвалідності і навіть смерті).

Кинувши шкідливу звичку палити, батьки будуть здоровішими та для своїх дітей слугуватимуть набагато кращим прикладом для наслідування.

Куріння шкідливо впливає на здоров'я не тільки людини, що палить, а й тих, хто перебуває в оточенні курців і змушений дихати забрудненим тютюновим димом повітрям. Це так зване пасивне, або змушене куріння. Адже, спалюючи цигарку, курець поглинає

тільки половину отруйних речовин, інша половина потрапляє в оточуючу атмосферу. Надто небезпечні продукти горіння знаходяться в диму, який безпосередньо виходить з кінчика запаленої цигарки. Змушене куріння призводить до таких самих патологічних змін в організмі, що відбуваються і при активному курінні, тобто воно викликає такі ж захворювання, якими страждають споживачі тютюну. Тому не випадково у травні 1986 року на 39-му конгресі ВООЗ було прийнято звернення до урядів усіх країн з закликом «забезпечити ефективний і надійний захист осіб, що не палять, від впливу тютюнового диму».

**31 травня - Всесвітній день без тютюну, тобто без тютюнового диму.**

Використана література:

- 1.Боротьба з тютюнопалінням. //Медична сестра. – 2008. – №12. – С.46-47.
- 2.Вагітність за димовою завісою. //Ваше здоров'я. – 2017. - №15-16. – С.22-23.
- 3.Звичка курити, сильна, але людина сильніша, і вона має шанс перемогти. // «Сімейний лікар +». – 2006. - №7. – С.1.
- 4.Коли люди почали курити. //«Сімейний лікар +». – 2006. - №7. – С.8.
- 5.Куріння під час вагітності. Медсестрі на замітку. //Бібліотека сімейного лікаря та сімейної медсестри. – 2008. - №4. – С.58-60.
- 6.Практические рекомендации медицинским работникам при лечении табачной зависимости. // Бібліотека сімейного лікаря та сімейної медсестри. – 2013. - №2. – С.49-55.

За матеріалами друкованих та Інтернет видань інформацію підготувала:  
провідний бібліотекар Бравова Л.О.

**31.05.2017.**