

ВПЛИВ КУРІННЯ



Вплив куріння на здоров'я та тривалість життя

Відомо здавна про пагубний вплив шкідливих звичок на здоров'я та тривалість життя людини. Проте кожен з нас є творцем своєї долі і несе відповідальність на прийняті рішення.

Хтось скаже, мені просто це подобається, і я не хочу від цього відмовлятися, хтось немає сили волі щоб кинути палити, а хтось палить просто за компанію, щоб бути таким як інші.



Паління – одна з найпоширеніших шкідливих звичок, що завдає непоправної шкоди здоров'ю людини. Незважаючи на численні дослідження, які доводять згубний вплив тютюну, багато людей продовжують курити.

Паління – це своєрідний спосіб самовираження, особливо у підлітків, які, на жаль, мають доступ до всіх тютюнових товарів на ринку. А паління у ранньому віці, коли організм ще тільки формується і гіпер чутливий до всього, що в нього потрапляє, викликає залежність від якої в подальшому, ой як не легко позбутись.

Проте, не варто і забувати про те, що батьки теж своїм прикладом спонукають своїх дітей до певного способу життя. Якщо батьки активні курці, то **90%** що їхні нащадки теж палитимуть.

Отож, згідно з статистичними даними, середня тривалість життя принаймні на 10 років менше для курців у порівнянні з тими, хто не палить. Онкологи стверджують, що **куріння скорочує тривалість життя чоловіків приблизно на 12 років, а у жінок – на 11 років**, при чому скорочення тривалості життя прямо залежить від того, з якого віку та як довго людина палить. Куріння тютюнових виробів, незалежно від дози і виду, впливає на стан організму.

За даними ВООЗ, у всьому світі куріння є причиною 90% смертей від раку легенів, 75% – від хронічного бронхіту, який, за статистикою, виникає у 88% курців.

На зміну традиційним сигаретам, на масмаркет «виходять» **сучасні вейпи та електронні сигарети**, які ще не є досконало вивченими та дослідженими.

Тому, якщо лікарі знають, які хвороби може спричинити паління сигарет, і яку саме допомогу потрібно надавати таким пацієнтам, то з якими саме проблемами вони можуть стикнутися при наданні допомоги курцям електронних сигарет, на разі докінця не досліджено.



Серед підлітків паління електронних сигарет демонструє їх «елітний» статус, можливість виділитись та привернути до себе увагу. Також побутує думка, що паління електронних сигарет допомагає кинути палити. В деяких випадках можливо, але з іншого боку їх використання може сприяти підвищенню інтенсивності паління, що призведе до збільшення дози нікотину.

Для того, щоб зробити підсумок, ще немає достатньої кількості достовірних даних. Проте у будь-якому випадку, сказати можна однозначно, що позитивного впливу вони не мають.

Чим шкідливий тютюн?

Мало хто задумується про те, що тютюновий дим містить понад 7000 хімічних елементів, 250 з яких є токсичними, а 70 здатні викликати онкологічні захворювання. Щороку у світі, від захворювань, які спричинені палінням помирає понад 8 мільйонів людей, згідно досліджень 1,2 мільйона – це пасивні курці.



Вплив на різні системи організму

Якщо ви курець, подумайте, що для вас важливо у цей самий момент, коли ви палите?

Так, хтось каже, що випалюючи сигарету він знімає стрес і заспокоюється, проте тим самим завдає шкоди:

- **дихальній системі**, яка отримує перший та максимальний удар, тому що всі шкідливі речовини проходять по дихальних шляхах, подразнюючи слизові оболонки дихальних органів, порушуючи правильне функціонування системи;
- **центральної нервовій системі** – нікотин має збудливу дію, тому коли людина палить, вона перебуває у стані нервового збудження, відбувається спазм судин головного мозку, відповідно в мозок надходить менше крові. Саме тому у курців знижується працездатність і погіршується пам'ять, через спазм судин часто їх тривожать головні болі, виникають проблеми із засинанням;
- **серцево-судинній системі** – паління викликає підвищення артеріального тиску, аритмії, порушень кровообігу. Через збудливу дію нікотину, частота серцевих скорочень зростає на 10-15 ударів у хвилину і тримається на цьому рівні до 30хв. Науково доведено, що у курців частіше зустрічається інфаркт міокарда, ніж у тих хто не палить;
- **репродуктивній системі** – куріння порушує активність сперматозоїдів, що робить чоловічу сперму в'язкою та ускладнює її проходження. Коли стаж чоловіка – курця 10 чи більше років, залишаються рухомими всього 40% сперматозоїдів. Проте вони мають унікальну властивість оновлюватися кожні 3 місяці. Не менш пагубно нікотин діє і на жіночу репродуктивну систему, приводячи до загибелі яйцеклітин. Проте яйцеклітини, які закладаються в організмі дівчини ще до її народження, накопичують всі токсичні речовини протягом багатьох років, що може призвести до передчасних пологів, до завмирання та загибелі плоду тощо;
- **спричиняє онкологічні захворювання** ротової порожнини, гортані, бронхів, легень, підшлункової залози, шлунку, шийки матки, сечового міхура та інших;
- **остеопорози**;
- **катаракту та сліпоту**.

ЯК ЦИГАРКИ ДІЮТЬ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ



ПОГІРШУЄТЬСЯ КРОВОПОСТАЧАННЯ МОЗКУ – ПОРУШЕННЯ СНУ, ГОЛОВНІ БОЛІ, АТЕРОСКЛЕРОЗ СУДИН МОЗКУ



УРАЖАЮТЬСЯ БРОНХИ, ЛЕГЕНІ, НОСОГЛОТКА, ГОРТАНЬ – ХРОНІЧНИЙ БРОНХІТ, РАК ГУБ, ЯЗИКА, ЛЕГЕНІВ



СЕРЦЕВІ М'ЯЗИ ЗНОШУЮТЬСЯ ЧЕРЕЗ ЧАСТІ СКОРОЧЕННЯ – ІНФАРКТ МІОКАРДА, ГІПЕРТОНІЧНА ХВОРОБА



СТІNKИ СУДИН ПОКРИВАЮТЬСЯ АТЕРОСКЛЕРОТИЧНИМИ БЛЯШКАМИ – ВАРИКОЗ, НАБРЯК НІГ, ГАНГРЕНА



ПОГІРШУЄТЬСЯ СТАН СІТКІВКИ ОКА – ПОРУШЕННЯ ЗОРУ, СЛІПОТА



ЗНЕВОДНЕННЯ ШКІРИ – РАННІ ЗМОРШКИ, СІРИЙ ВІДТІНОК ШКІРИ, ТЕМНІ КОЛА ПІД ОЧИМА



УТВОРЮЄТЬСЯ ЖОВТИЙ НАЛІТ НА ЗУБАХ – ЗАХВОРЮВАННЯ ЯСЕН, ВИПАДІННЯ ЗУБІВ

Види паління:

Види паління:

- **активне паління** – це свідомий (інколи не свідомий) вибір, чого не можна сказати про пасивне куріння.



- **пасивним палінням** називають процес, коли люди, які вдихають вторинний тютюновий дим, що виділяється з сигарети та той дим, що видихає курець. Цей побічний дим є більш токсичним. Саме для того, щоб захистити людей, які не палять від впливу токсичного диму курців, почали облаштовувати спеціальні місця для куріння та заборонили палити у громадських місцях, таких як зупинки, кафе, ресторани тощо, щоб мінімізувати потрапляння людей, які не палять під вплив шкідливих випарів.

