



Традиційно щороку 31 травня весь світ і Україна в тому числі, відзначає День боротьби з тютюнопалінням. Цей день був встановлений у 1987 році Всесвітньою організацією охорони здоров'я. У березні 2006 року Верховна Рада України ратифікувала Рамкову конвенцію ВООЗ з боротьби проти тютюну. Конвенція зобов'язує учасників вживати конкретних заходів, спрямованих на подолання тютюнової пандемії.

За статистичними даними, Україна займає одне з перших місць в Європі за кількість курців. Кожен другий дорослий українець курить.

В Україні палить близько 11,5 млн. жителів, з них – 9,1 млн. чоловіків та 2,5 млн. жінок. У відношенні – 60% і 11,2%, відповідно. Приблизно третина населення у віці від 18 до 25 років – є постійними курцями. Більш, як половина всіх курців свою першу сигарету викурили у віці до 12 років.

Щороку у світі від тютюну, за оцінками ВООЗ, гине близько 6 мільйонів людей, а некурців – 600 тисяч, які вимушені дихати тютюновим димом. Тоді як в Україні від тютюнового диму помирає 100 тис. українців, з них більш як 10% - пасивні курці. Адже тютюновий дим, за даними експертів, містить більше 4000 хімічних речовин, не менш 250 з яких є шкідливими, а більше 50 з них канцерогенні (для прикладу, ДДТ, ацетон, аміак, кадмій, миш'як).

Однією з найсильніших отрут є нікотин. Після проникнення сигаретного диму в легені нікотин потрапляє в мозок вже через сім секунд. Куріння викликає підвищення частоти пульсу, концентрацію цукру в крові, сприяє легкій збудливості кори головного мозку, має розслаблюючу дію на периферичні м'язи. Такий вплив є причиною цілого ряду хронічних захворювань, провокує розвиток онкологічних, серцево-судинних недугів, захворювань органів дихання. Смертність від раку легенів у курців у 20 разів вище, ніж у некурящих. Любителі тютюну в 13 разів частіше страждають стенокардією і в 10 разів - виразкою шлунку. Відомо, що крапля нікотину вбиває коня. Для людини смертельною стає доза в 50-100 міліграм. За підрахунками медиків, при викурюванні в день 20-25 сигарет за 30 років курець пропускає через свої легені 150-160 кг тютюну і не вмирає тільки тому, що вводить його невеликими дозами. Крім того, куріння віднімає до 10% робочого часу.

Багато хто вважає, що куріння не така вже шкідлива звичка. Чи шкідлива, але не смертельна. І можна було б себе цим заспокоїти, але сучасні сигарети – це не просто загорнутий у папір тютюн. Крім простого паперу і тютюну у складі сигарет є ще 597 інгредієнтів. Деякі з них додають для запаху, але переважна більшість входить до складу «ракових паличок» для того, щоб викликати звикання у людини.

Ось що насправді входить до складу сигарет:

Тютюн – зелена листова рослина, яка в теплих кліматичних умовах. В процесі його вирощування фермери використовують велику кількість хімікатів: добрива для ґрунту і інсектициди для знищення комах, які з'їдають рослини.

Після збору тютюну його сушать і спеціальні машини розламують листя на маленькі шматочки. На цьому етапі до тютюну додають штучні ароматизатори та інші хімічні речовини.

Щоб тютюн не гірчив до нього додають хімікати, які поліпшують смак, це дозволило підсадити на нікотиновий гачок ще більше людей.

До складу сигарет також входить речовина, яке за складом дуже схоже на ракетне паливо. Її використовують для того, щоб сигарета горіла при дуже високій температурі, таким чином нікотин перетворюється в пар і в такому вигляді легше його

поглинути.

Аміак додають у сигарети для того, щоб пари нікотину швидше засвоювалися легенями. Використовується також в господарстві для виведення плям.

Ось ще кілька токсичних інгредієнтів сигарет, які роблять їх смачнішими й пахучішими:

- нікель – канцероген, отрута, викликає проблеми шлунково-кишковим трактом;

- бензол – використовується для створення барвників, штучної гуми;

- миш'як – використовується при виробництві щурячих отрут;

- бутан – зріджений газ, який знаходиться в запальничках;

- окис вуглецю – отруйний газ;

- кадмій – використовується при виробництві батарей і акумуляторів;

- ціанід – смертельна отрута;

- ДДТ – смертельний газ;

- етиловий фуорат – викликає пошкодження печінки;

- свинець – отруйний у високих дозах;

- формальдегід - використовується для бальзамування і зберігання трупів;

- метопрен – інсектицид;

- полоній - радіоактивний елемент;

\$1- ацетон - речовина, яка надає специфічний запах лаку для нігтів.

Говорячи про сигарети, люди згадують лише про три токсичні речовини, з яких вони складаються на 90%: нікотин, смоли і окис вуглецю.

Нікотин – потужна отрута: одна його крапля, що потрапила на язик, вб'є коня.

Смоли – це в'язкі, "жирні" речовини, які залишаються на внутрішній поверхні легенів. Через них легені стають чорними і ви починаєте кашляти.

Окис вуглецю – отруйний чадний газ. Курець вдихає його в тих же кількостях, як якщо б він періодично дихав в сантиметрі від автомобільної вихлопної труби. Цей газ заважає нормально працювати нашим легеням, серцево-судинній системі, руйнує слизову.

Основними причинами смертей, пов'язаних із тютюнокурінням, є серцево-судинні захворювання (47%); захворювання органів дихання (19%); рак легень (16%); інші види раку (9%) другі причини (9%). Близько 70%, пов'язаних із тютюном, смертей сталися з людьми віком від 35 до 69 років.

Тому сьогоднішній день – це привід ще раз задуматись, що для кожного з нас важливіше, здоров'я чи сумнівне задоволення. І якщо у когось із людей, що курять десь глибоко дозріло бажання розпрощатись із тютюном, то чому б не зробити це саме сьогодні?

Бережіть себе і будете здорові!