# День без тютюну

*У 1988 році Всесвітня організація охорони здоров'я оголосила 31 травня Всесвітнім днем без тютюну. Перед світовою спільнотою було поставлено завдання - домогтися, щоб у XXI столітті проблема тютюнопаління зникла. Та вже триває другий десяток XXI століття, а проблема не зникла. Боротьба з нікотином триває.*

*За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я у світі від причин, пов'язаних з курінням, щорічно передчасно вмирають більше, ніж від дорожньо-транспортних пригод, вживання наркотиків, або від СНІД.*

*Кинути палити нелегко. Відомо, що нікотин викликає сильну залежність, і всі ми знаємо людей, які спробували кинути, але всього лише через кілька місяців знову почали курити. Це є проблемою для всіх нас, і ми повинні нею займатися, тому що знаємо, що збільшення числа тих, хто кинув палити, є ключовим елементом зниження прогнозованого тягаря викликаних тютюном смертей протягом найближчого двадцятиріччя.*

*Недавнє опитування в одній з великих країн, що розвиваються, показало: дві третини курців помилково вважають, що куріння спричиняє невелику шкоду ( чи взагалі не шкідливе), деякі з них хочуть кинути палити, а ще менше успішно кинули курити. В даний час більшість тих, хто успішно кинув палити, зробили це без будь-якої сторонньої допомоги. Але є потреба істотно підвищити рівень успішного припинення паління.*

*Сьогодні ми знаємо про існування успішних і затрато-ефективних методів лікування. Засоби заміщення нікотину, такі як нікотинова жувальна ґумка, пластир, назальний спрей та інгалятори, а також не-нікотинові засоби, такі*

*як бупропіон, можуть подвоїти шанси людей добитися успіху. Очевидно, вони повинні стати широко доступні, а їхня вартість також повинна знижуватися, щоб курці в усіх країнах могли собі дозволити їх придбати.*

## Чому варто кинути курити?

КУРІННЯ не для тих, хто бажає жити довго й щасливо. Імовірно, що кожна друга людина, яка протягом довгого часу палить, зрештою помре від наслідків куріння. Генеральний директор Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) заявила: «Цигарка - це хитрий виріб, котрий, перш ніж убити, постачає в організм людини таку кількість нікотину, щоб тримати її в залежності все життя».

Отже, однією з причин, чому слід позбутися цієї звички, є те, що куріння тютюну піддає небезпеці здоров'я і життя. З палінням пов'язано понад 25 хвороб, які становлять загрозу життю. Наприклад, воно є основним чинником серцевого приступу, інсульту, хронічного бронхіту, емфіземи, різних видів раку, особливо раку легенів.

Звичайно, людина може курити протягом багатьох років, перш ніж у неї з'явиться якась із цих хвороб. Крім того, паління не робить когось привабливішим. Реклами зображають курців чарівними й здоровими. Але насправді це не так. Куріння спричиняє неприємний запах з рота, зуби жовтіють, а пальці стають жовтувато-коричневого кольору. У чоловіків воно викликає імпотенцію. Курці часто кашляють і мають утруднене дихання. У тих, хто палить, також є більша ймовірність з'явлення передчасних зморщок на обличчі й інших проблем зі шкірою.

## Як куріння впливає на інших

У Біблії говориться: «Люби свого ближнього, як самого себе» . Любов до ближніх — а ними є насамперед члени вашої сім'ї — це вагома причина, щоб кинути курити.

Паління завдає шкоди іншим. Ще донедавна курець міг запалити цигарку в будь-якому місці й не сподіватися жодних заперечень. Але оскільки все більше людей усвідомлює небезпеку вдихання цигаркового диму, погляди змінюються. Наприклад, коли особа не палить, але одружена з курцем, то ризик, що вона захворіє на рак легенів на 30 відсотків більший, ніж якби вона була одружена з некурцем. Діти, батьки яких палять, у перші два роки свого життя більш схильні захворіти на запалення легенів або бронхіт, ніж ті, які живуть у сім'ях, де не курять.

Вагітні жінки, які курять, піддають небезпеці майбутніх немовлят. Нікотин, окис вуглецю та інші небезпечні хімікати, що містяться у цигарковому димі, через кров матері потрапляють безпосередньо до дитини. У результаті існує велика ймовірність самовільного аборту, народження мертвого плода й смерті

новонародженої дитини. До того ж жінки, які курили під час вагітності, у три рази більше наражають своїх дітей на смерть у колисці.

## Висока ціна

Іншою причиною кинути курити є великі кошти. Вивчення, проведене Всесвітнім банком, виявило, що кошти на медичне обслуговування, пов'язане безпосередньо з наслідками куріння, сягають приблизно 200 мільярдів доларів щороку.

Гроші, які витрачає кожний курець на цигарки, легко підрахувати. Якщо ви курите, помножте суму, витрачену на цигарки за день, на 365. Це покаже, скільки грошей ви втрачаєте за рік. Помножте цю цифру на десять і побачите, яку суму ви віддасте за цигарки, якщо куритимете наступних десять років. Результат може здивувати вас. Подумайте, як інакше ви могли б розпорядитися такою сумою грошей.

## Чи безпечніше зробити заміну?

Щоб зменшити ризик для здоров'я, тютюнова промисловість пропонує цигарки з низьким вмістом смол і нікотину — відомі як легкі та м'які. Однак ті, хто почав курити ці цигарки, прагнуть такої ж дози нікотину, як і перед тим. Тому курці, які перейшли на такі цигарки, зазвичай компенсують це тим, що викурюють їх більше, роблять глибші й частіші затяжки або довше курять кожну цигарку.

А що сказати про люльки й сигари? Хоча тютюнова промисловість вже давно рекламує люльки й сигари як символ добробуту, їхній дим такий же смертельний, як і цигарковий. Навіть коли курці не затягуються люлькою чи сигарою, у них може розвинутись рак губ.

## Користь від полишення звички

Припустімо, ви курите вже протягом довгого часу. Що станеться, коли ви кинете? Десь через 20 хвилин після останньої цигарки ваш кров'яний тиск внормується. Через тиждень тіло стане вільне від нікотину. Через місяць зменшиться кашель, закупорка пазух, стомлюваність та задишка. Після п'яти років ризик померти від раку легенів знизиться до 50 відсотків. Через 15 років імовірність ішемічної хвороби серця стане такою ж, як і в людини, яка ніколи не курила.

Вам більше смакуватиме їжа. Дихання стане свіжим, тіло й одежа не матимуть поганого запаху. Вас більше не турбуватиме, де і за що купити тютюн. З'явиться відчуття задоволення. Якщо ви маєте дітей, то ваш приклад

зменшить імовірність того, що вони стануть курцями. Можливо, ви житимете довше.

## Як допомогти близькій людині кинути курити

Якщо ви не палите й усвідомлюєте небезпеку, пов'язану з курінням, певно, вам прикро спостерігати, як друзі або рідні перебувають у полоні цієї звички. Що ви можете зробити, аби допомогти їм позбавитись її? Незадоволеність, просьби, примушення та висміювання рідко знаходять відгук. Не допомагають також довгі нотації. Замість того щоб кинути, курець може тягнутись до цигарки, аби заглушити емоційний біль, який спричиняють ці зауваження. Отже, намагайтесь зрозуміти, як важко може бути полишити цю звичку, а також візьміть до уваги, що одним це зробити важче, ніж іншим.

Ви не можете примусити людину кинути курити. Внутрішня сила й рішучість позбавитись залежності від тютюну повинні походити від самого курця. Вам же необхідно знайти керовані любов'ю способи, щоб підбадьорювати й підтримувати людину, яка бажає кинути палити.

Як це робити? У відповідний момент можна висловити свою любов до людини й сказати, що ви стурбовані її звичкою курити. Поясніть, що ви завжди підтримуватимете будь-які її зусилля кинути. Звичайно, коли такий підхід використовувати занадто часто, він втратить ефективність і значення.

Що ви можете зробити, якщо близька вам людина вирішила кинути курити? Пам'ятайте, що у неї можуть з'явитися симптоми абстиненції, у тому числі роздратованість і депресія. Також існує ймовірність появи головного болю і проблем зі сном. Нагадайте улюбленій особі, що ці симптоми лише тимчасові й свідчать про пристосування організму до нового та здорового ритму життя. Будьте веселими й оптимістичними. Висловлюйте свою радість з приводу того, що особа кидає курити. Протягом періоду абстиненції допомагайте їй уникати стресових ситуацій, які можуть призвести до рецидиву.

Що робити у випадку рецидиву? Намагайтесь не реагувати занадто гостро. Виявляйте співчуття. Розглядайте ситуацію як повчальний урок для вас обох, який посприяє тому, що наступне намагання буде успішним.

## Добра новина

***Доброю новиною є те, що можна знайти істотні переваги для здоров'я, кинувши палити в будь-якому віці. Ті, хто кинув палити у віці 30-35 років, мають таку ж тривалість життя, як і в людей, які ніколи не палили.***