

**ТЮТЮНОКУРІННЯ ЯК  
ВИД НАРКОТИЧНОЇ  
ЗАЛЕЖНОСТІ**



# ТЮТЮНОПАЛІННЯ — НАБУТА ШКІДЛИВА ЗВИЧКА ВДИХАННЯ ДИМУ ТЛІЮЧОГО ВИСУШЕНОГО ЛИСТЯ ТЮТЮНУ.

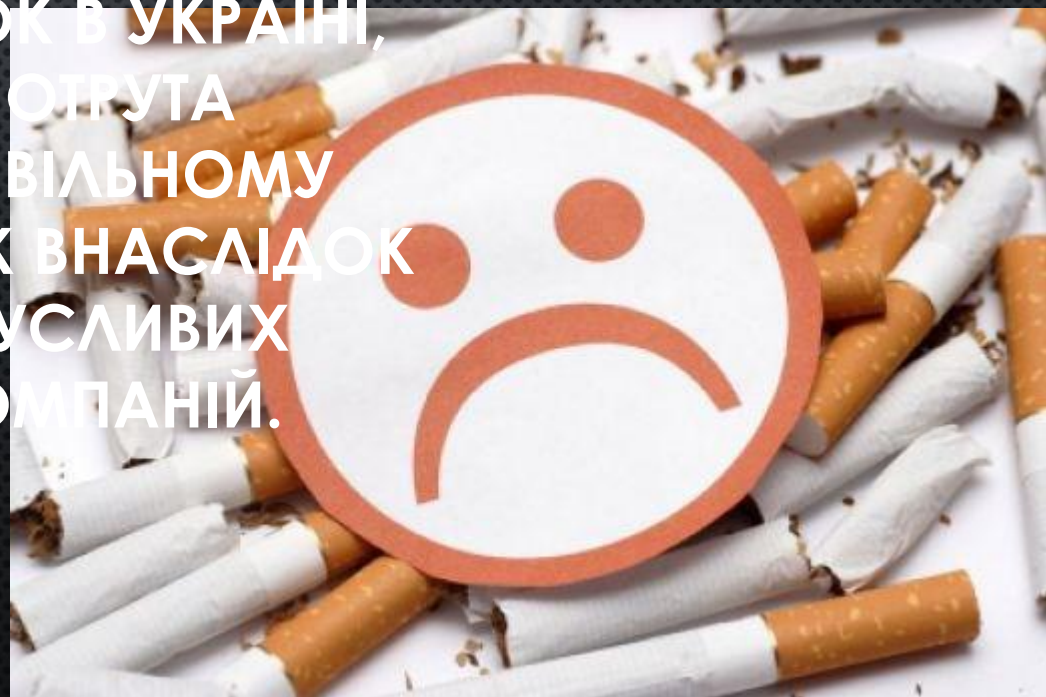


Найважливішим компонентом тютюнового диму є нікотин.  
Регулярне вживання нікотину викликає тютюнову залежність





**ПАЛІННЯ ТЮТЮНУ, ЯК І  
ЗЛОВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЕМ, Є  
ОДНІЄЮ ІЗ НАЙПОШИРЕНІШИХ  
ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК В УКРАЇНІ,  
ОСКІЛЬКИ ЦЯ ОТРУТА  
ЗНАХОДИТЬСЯ У ВІЛЬНОМУ  
ПРОДАЖІ, А ТАКОЖ ВНАСЛІДОК  
ГУЧНИХ І СПОКУСЛИВИХ  
РЕКЛАМНИХ КОМПАНІЙ.**





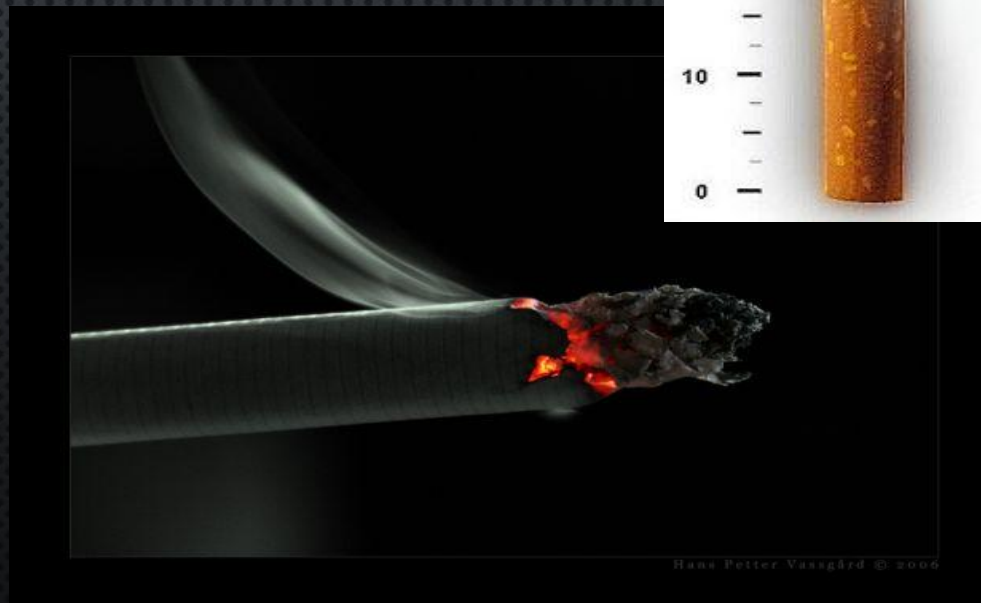
# СТАТИСТИКА

- В Україні щоденно курить 45 % дорослих чоловіків і 9 % дорослих жінок; серед молоді курить 45 % юнаків і 35 % дівчат;
- Всього в країні нараховується близько 9 мільйонів активних курців, що складають третину всього працездатного населення країни;
- Україна посідає 17 місце в списку країн-лідерів за кількістю курців;
- Щорічно до числа курців долучаються не менш 100 000 українців;
- Україна займає II місце за кількістю викурених цигарок на одного громадянина
- За офіційною статистикою в Україні щороку від хвороб пов'язаних з курінням помирає 120 тисяч чоловік



# ЩО Ж МІСТИТЬ ДИМ ЦИГАРОК?

При курінні відбувається суха дистиляція і неповне згоряння висушених тютюнових листків в незалежності від того, використовуються вони в натуральному вигляді (скручена в трубочку) в сигареті чи в сигареті і в трубці. При повільному згорянні виділяється дим, що є неоднорідною (гетерогенною) сумішшю, що складається в середньому з 60 % різних газів і 40 % мікроскопічних дьогтевих крапель (аерозолі).









В ГАЗОВІЙ ФРАКЦІЇ ДИМУ МІСТИТЬСЯ, КРІМ АЗОТУ (59 %), КИСНЮ (13,4 %), ЩЕ Й ОКСИД ВУГЛЕЦЮ (IV) (13,6 %), ОКСИД ВУГЛЕЦЮ (II) (4 %), ВОДЯНА ПАРА (1,2 %), ЦІАНІСТИЙ ВОДЕНЬ (0,1 %), ОКСИДИ АЗОТУ, АКРОЛЕЇН ТА ІНШІ РЕЧОВИНИ. АЕРОЗОЛЬНА ФРАКЦІЯ ДИМУ ВКЛЮЧАЄ ВОДУ (1,4 %), ГЛІЦЕРИН ТА СПИРТИ (0,1 %), АЛЬДЕГІДИ І КЕТОНИ (0,1 %), ВУГЛЕВОДНІ (0,1 %), ФЕНОЛИ (0,003 %), НІКОТИН (0,002 %) ТА ІН.



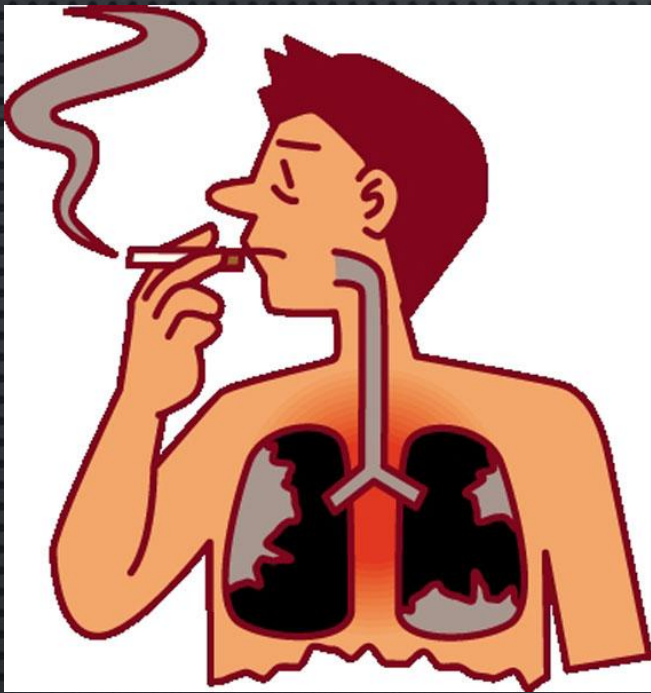


**Нікотин є однією з найсильніших із відомих нам отрут, які впливають на нервову систему. При згорянні сигарети він руйнується тільки частково, приблизно на 25 %. Вміст нікотину в диму головного струменю сигарети від 0,4 до 3мг — лише 20 % від загальної кількості нікотину в сигареті. В недопалку залишається біля 5 %, а інші 50 % потрапляють в повітря в приміщенні, де курять.**



«ПОБІЧНИМ» ЕФЕТОМ ТЮТЮНОПАЛІННЯ Є КАШЕЛЬ. ГОЛОВНОЮ ПРИЧИНОЮ ВИНИКНЕННЯ І РОЗВИТКУ «ТЮТЮНОВОГО» КАШЛЮ СТАЮТЬ КРАПЛІ ДЬОГТЮ, ЩО ОСІЛИ В ЛЕГЕНЯХ. РЕЧОВИНИ, ЩО МІСТЯТЬСЯ В ТЮТЮНОВОМУ ДИМІ ВИКЛИКАЮТЬ ЗАПАЛЕННЯ ЕПІТЕЛІЮ, ЩО ПОКРИВАЮТЬ ДИХАЛЬНІ ШЛЯХИ, ЦЕ ПРИЗВОДИТЬ ДО ПІДВИЩЕНОГО ВИДІЛЕННЯ СЕКРЕЦІЇ ТА СЛИЗУ, ЩО ЗВ'ЯЗАНИЙ З ВИДІЛЕННЯМ МОКРОТИ ПРИ КАШЛІ.

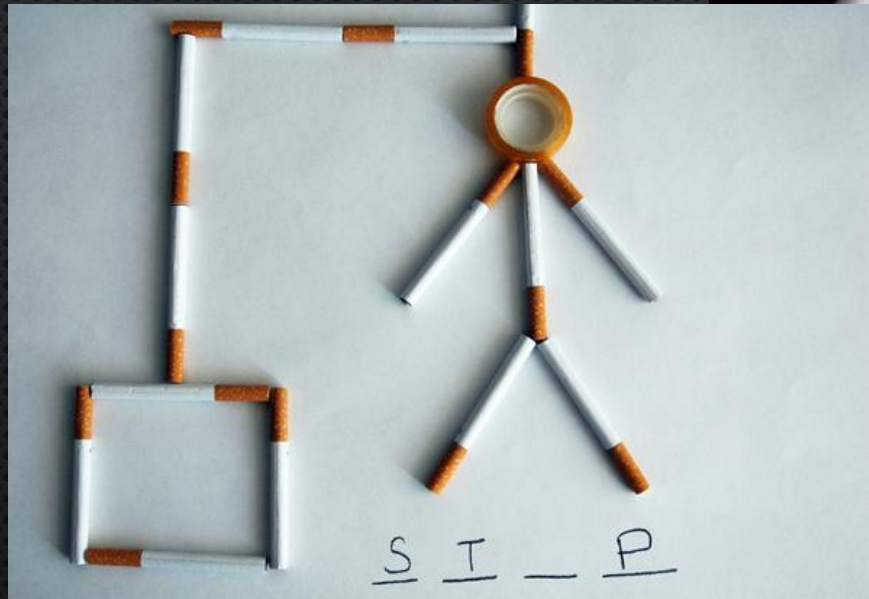




Наслідки куріння пов'язані з арсеналом небезпечних хвороб. Зокрема, ця шкідлива звичка є причиною серцевих приступів, інсультів, хронічних бронхітів, різних видів онкозахворювань, особливо раку легень. Адже 11 з 12 хворих, які померли від раку легень були курцями.



МАСОВЕ РОЗПОВСЮДЖЕННЯ КУРІННЯ Є ОДНІЄЮ З ГОЛОВНИХ ПРИЧИН ШИРОКОГО РОЗПОВСЮДЖЕННЯ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ. ДОВЕДЕНО, ЩО У КУРЦІВ НА ВІДМІНУ ВІД НЕКУРЯЩИХ ЛЮДЕЙ В 2-3 РАЗИ ЧАСТІШЕ РОЗВИВАЄТЬСЯ ІНФАРКТ ТА ПЕРЕДІНФАРКТНИЙ СТАН, СТЕНОКАРДІЯ ТА ІНШІ ЗАХВОРЮВАННЯ СЕРЦЯ. ПРИ ЦЬОМУ СМЕРТНІСТЬ, ВИКЛИКАНА ЦИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ, В КУРЦІВ НАБАГАТО ВИЩА. ЖИТТЯ КУРЦІВ НА 4,6-8,3 РОКИ МЕНШЕ, НІЖ У НЕКУРЯЩИХ, ПРИ ЧОМУ СКОРОЧЕННЯ ПРОТЯЖНОСТІ ЖИТТЯ ЗАЛЕЖИТЬ ВІД ТОГО, В ЯКОМУ ВІЦІ ЛЮДИНА ПОЧАЛА ПАЛИТИ.





БІЛЬШЕ 80 % ХВОРИХ, ЩО СТРАЖДАЮТЬ ХРОНІЧНИМ ЗАХВОРЮВАННЯМ ШЛУНКУ ТА ДВАНАДЦЯТИПАЛОЇ КИШКИ, Є КУРЦЯМИ. ЦЕ ЗАХВОРЮВАННЯ НАЙЧАСТІШЕ ЗУСТРІЧАЄТЬСЯ У ЗАПЕКЛИХ КУРЦІВ. ДОВЕДЕНО, ЩО КУРІННЯ НЕГАТИВНО ВПЛИВАЄ І НА ПРОЦЕС ЛІКУВАННЯ ВИРАЗКИ.



**Куріння під час вагітності завдає шкоди вашій дитині**

**YOU ARE NOT THE ONLY ONE SMOKING THIS CIGARETTE**  
**ĒHARA KO KŌE ANAKE KEI TE MOMI I TĒNEI HIKARETI**

Smoking during pregnancy increases the risk of miscarriage, stillbirth, premature birth and the risk of Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)

You **CAN** quit smoking. Call Quitline 0800 778 778, or talk to a quit smoking provider.





**ТЕРМІН «ОБЛИЧЧЯ КУРЦЯ» ВПЕРШЕ З'ЯВЛЯЄТЬСЯ В НАУКОВОМУ ЖУРНАЛІ 1985 РОКУ. СПРАВА В ТОМУ, ЩО У 48 % КУРЦІВ І 8 % ТИХ, ХТО ПАЛИВ В МИНУЛОМУ ШКІРА МАЄ БІДО-СІРИЙ КОЛІР ТА БІЛЬШ ВИРАЖЕНІ ЗМОРШКИ, АЛЕ ТАКИХ ЗМІН НЕ ПОМІЧЕНО У НЕКУРЯЩИХ ЛЮДЕЙ — У КУРЦІВ ЕЛАСТИН (БІЛОК, ЩО ВІДПОВІДАЄ ЗА ЕЛАСТИЧНІСТЬ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ТКАНИН) СТАЄ ЩІЛЬНІШИМ ТА ФРАГМЕНТОВАНИМ.**



ХОЧА БОРОТЬБА З КУРІННЯМ НА ДЕРЖАВНОМУ РІВНІ У БАГАТЬОХ КРАЇНАХ ПРИЗВЕЛА ДО ЗМЕНШЕННЯ КУРЦІВ, АЛЕ КІЛЬКІСТЬ КУРЦІВ СЕРЕД МОЛОДІ ТА СЕРЕД ЖІНОК ПРОДОВЖУЄ ЗБІЛЬШУВАТИСЬ. РАЗОМ З ЦИМ ПІДВИЩУЄТЬСЯ РИЗИК ВИНИКНЕННЯ ХВОРОБ НЕ ТІЛЬКИ У САМИХ КУРЦІВ, АЛЕ Й В МАЙБУТНЬОГО ПОКОЛІННЯ.



КУРІННЯ НАНОСИТЬ ВІСНУ ШКОДУ ОРГАНІЗМІ, АЛЕ ОСОБЛИВО МОЛОДОМУ ПОКОЛІННЮ, ОРГАНІЗМ ЯКИХ ЗНАХОДИТЬСЯ В ПРОЦЕСІ СТАТЕВОГО ДОЗРІВАННЯ, ТОМУ КУРІННЯ МОЖЕ НЕГАТИВНО ВПЛИНУТИ НА ЇХ ПОТОМСТВО. КУРІННЯ Є НЕ ЛИШЕ ОСОБИСТОЮ ПРОБЛЕМОЮ КОЖНОЇ ЛЮДИНИ ОКРЕМО, АЛЕ Й ГОСТРОЮ СОЦІАЛЬНОЮ ПРОБЛЕМОЮ З ЯКОЮ ПОВ'ЯЗАНЕ МАЙБУТНЄ ВСЬОГО ЛЮДСТВА.