

Профілактика та запобігання тютюнопаління

Тютюнопаління в наш час становить одну з найсерйозніших медикосоціальних проблем. Складність її вирішення - у невідповідності стандартного відношення до паління в суспільстві та його дійсним значенням у руйнуванні здоров'я людей.

Міжнародний досвід довів високу ефективність профілактичної роботи у боротьбі з епідемією тютюнопаління.

Всі форми споживання тютюну, включаючи паління сигарет, сигар, трубок, жувального або нюхального тютюну, а також вплив продуктів його згоряння на тих, хто не палить (пасивне або вимушене паління), значно підвищують захворюваність і передчасну смертність, що спричиняються більш як 20 різними хворобами.

Більшість досліджень показали, що ризик виникнення захворювань залежить як від кількості випалюваних сигарет, так і від тривалості паління. За оцінкою експертів ВООЗ від хвороб, пов'язаних з палінням, щорічно вмирає 4 мільйона людей у світі. Якщо ситуація з палінням не зміниться, в 2025 році щорічні втрати будуть складати вже 10 мільйонів чоловік.

Проблема тютюнопаління вкрай актуальна для України. Україна посіла перше місце в Європі за кількістю курців. У нашій країні в 2007 році нараховувалося більше 15,5 млн курців і з кожним роком кількість викурених сигарет зростає.

За даними Міністерства охорони здоров'я України в сучасних умовах кожна п'ята жінка-активний курець. Особливо занепокоює те, що ця шкідлива звичка припадає на вік до 35 років. За статистикою, щорічно від захворювань, спричинених тютюнокурінням у світі помирає понад 4 млн людей, в країнах СНД 500 тисяч, в Україні 110 тисяч осіб, які насолоджувалися тютюновим димом.

Найстрашніше, що згубна дія тютюну не обмежується змінами в організмі курця. У закритому приміщенні під час куріння скупчується велика кількість тютюнового диму. Перебуваючи в цьому приміщенні, його вдихають і люди, які не курять. Підраховано, що людина, яка перебуває протягом години в накуреному приміщенні, вдихає стільки тютюнового диму, мовби викурила чотири сигарети. Слід зазначити, що пасивний курець потрапляє у такий же стан, що й курець. У людини, яка довгий час перебувала в накуреному приміщенні, з'являються ознаки нікотинової інтоксикації (отруєння): виникає головний біль, нудота, кволість.

В Україні тютюнопаління є опосередкованою причиною кожного п'ятого випадку смерті осіб віком понад 35 років.

Тютюн - найголовніший і найглобальніший вбивця. Тобто кожних 8 секунд на земній кулі помирає людина з цієї причини. Якщо відношення до тютюнопаління не зміниться, то за прогнозами експертів у 2030 році з цієї причини буде померати понад 10млн. чоловік.

Рекомендуємо кураторам провести бесіду зі студентами за таким **планом**:

- 1. Вплив паління на здоров'я людини.**
- 2. Профілактика тютюнопаління.**

ВПЛИВ ПАЛІННЯ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Куріння тютюну має майже 500-річну історію. Відкриття Христофором Колумбом в 1492 році Америки пов'язано з відкриттям європейцями багатьох нових для них рослин, серед яких був і тютюн. Незважаючи на заборону великого мореплавця, деякі з його моряків таємно привезли листя та насіння тютюну в Європу. Особливо популярним тютюн став в XVII –XVIII столітті.

Тютюновий дим – це вид забруднення повітря, що в сотні тисяч разів перевищує забруднення будь-якого металургійного чи хімічного комбінату, проте люди свідомо вдихають таке повітря. У абсолютно чистій атмосфері організм людини, що палить, зазнає такого токсичного впливу, ніби вона знаходиться в умовах, де забруднення в тисячі разів перевищує будь-які норми. Вдихати тютюновий дим у чотири рази шкідливіше, ніж вихлопні гази автомобіля безпосередньо з вихлопної труби. У тютюновому димі, крім слабого наркотику – нікотину, міститься близько 200 особливо отруйних речовин – чадний газ, аміак, синильна кислота, сірководень, чадний газ, радіоактивні речовини, тютюновий дьоготь, бензпірен (сильний канцероген, тобто речовина, що спричиняє рак) і багато інших. Протягом останніх десятиліть тютюн став набагато отруєнішим, ніж скажімо в XIX ст., через те, що тютюнові листки активно поглинають з повітря шкідливі домішки, аерозолі, кількість яких дедалі збільшується. Такої атмосфери, яку створює для себе той, хто палить, немає в жодному суперзабрудненому промисловому центрі.

Особливої шкоди завдає куріння жіночому організму. Обстеження, проведене в Гарвардському університеті в США, свідчать, що серед жінок, які протягом 20 років випалювали 26 і більше сигарет за день, 80% померли від коронарних захворювань серця. В цій групі ризик смертельних приступів виявився в 5,4 рази більшим, ніж серед тих, хто не палить. навіть одна – чотири сигарети на день збільшують ризик коронарних захворювань у 12,4 рази. Паління негативно впливає на ендокринну систему, особливо жіночу. У жінок, які курять, частіше виникають аменорея, кровотечі, зниження естрогенів в крові, рання менопауза. Абсолютно неприпустиме паління для вагітних жінок – це в 100% випадків призводить до ненормального розвитку дитини, появи аномалій, зокрема й генетичних, передчасного переривання вагітності тощо. Паління жінок під час вагітності спричиняє не тільки збільшення частоти ускладнень вагітності і випадків внутріутробної смерті плода, зростання ризику викиднів і зниження маси тіла новонароджених, але й позначається на здоров'ї дитини протягом перших 7-9 років життя відставанням психічного і фізичного розвитку.

Величезної шкоди завдає пасивне паління, коли людина, що не палить, змушена вдихати повітря, отруєне тютюновим димом. Паління серед дітей і молоді здебільшого зумовлене намаганням стати схожим на дорослих чи кіногероїв, що палять. А тим часом на Заході паління стає немодним. Згідно з законом, прийнятим у Нью-Йорку в 1988 р., різко обмежується куріння в громадських місцях. Фірми, що мають понад 15 співробітників, ресторани, розраховані на 50 і більше місць, зобов'язані мати окремі приміщення для тих, хто палить, і тих, хто не палить. Порушення цих правил загрожує фірмі колосальними штрафами. З огляду на такий закон і додаткові витрати, які фірми несуть у зв'язку з оплатою лікування захворювань курців, багато з них перестали брати на роботу людей, що палять.

Паління сигарети здійснює на організм людини негайний вплив та довгострокові ефекти.

Негайний вплив є наслідком збільшення рівня адреналіну в крові та полягає у збільшенні частоти серцевих скорочень на 30%, артеріального тиску - на 5-10 мм рт. ст., уповільнення периферичного кровообігу, яке спричиняє зниження температури верхніх і нижніх кінцівок. **Довгострокові медичні ефекти** пов'язані з смолами, які містять 43 канцерогена й коканцерогена і спричиняють злоякісні захворювання; окисом вуглецю та окисними газами, які сприяють розвитку серцево-судинних захворювань; подразнюючими засобами і ціаністим воднем, які обумовлюють виникнення бронхіту та емфіземи. Нікотин, як такий, не відіграє провідної ролі у розвитку захворювань, однак, з ним пов'язано виникнення залежності від нікотину, яка підтримує споживання тютюну і перешкоджає відмові від паління.

Паління спричиняє 30% всіх випадків смерті від онкологічних захворювань і 90% всіх випадків захворювання раком легень. Зростання поширеності паління серед жінок призвело до того, що в деяких країнах рак легень, як провідна причина смерті від

онкологічних захворювань у жінок, випередив рак молочної залози. Тютюнопаління також істотно збільшує ризик розвитку інших форм рака: ротової порожнини, глотки, гортані, стравоходу, підшлункової залози, нирок, сечового міхура, шийки матки. Під впливом тютюнового диму відбувається хронічне подразнення слизової оболонки гортані, розвивається запалення голосових зв'язок, вони потовщуються, грубішають. Це призводить до зміни тембру голосу (грубий голос курця), що особливо помітно в молодих жінок.

Діти курців мають значно гірші імунологічні показники і тому вони більш схильні до частих вірусних та бактеріальних інфекцій.

Фізична та психологічна залежність від нікотину розвивається набагато швидше, ніж від алкоголю. 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 секретії та слизу, що зв'язаний з виділенням мокроту при кашлі.

Кумулятивним впливом хронічної тютюнової інтоксикації є зменшення очікуваної тривалості життя: 35-річна жінка, що палить, проживе на 5 років, а 35-річний чоловік, що палить, - на 7 років менше, ніж їх однолітки, які не палять.

ПРОФІЛАКТИКА ТЮТЮНОПАЛІННЯ

Україну відносять до країн з високою розповсюдженістю паління. В наш час палять 51 % чоловіків працездатного віку в міській і 60% - в сільській місцевості.

Найбільша частота паління реєструється серед чоловіків віком 20-29 років. Розрахунки показують, що із цієї когорти молодих чоловіків 25% помруть передчасно внаслідок хвороб, пов'язаних з палінням, тобто із 3,5 мільйонів молодих людей зазначеного віку 587 тисяч не доживуть до 70 років.

За даними ВООЗ в Україні споживається 1,5% всіх сигарет у світі. В той же час, населення України складає не більше 0,85% населення Землі. Якщо в усьому світі на кожну людину припадає в середньому 870 випалюваних за рік сигарет, то в Україні - 1500-1800 або біля 4,5 сигарети в день, тобто приблизно в 2 рази більше, ніж в середньому на земній кулі.

Одними із пріоритетних напрямків діяльності викладачів ВНЗ повинна бути робота з пропаганди здорового способу життя, профілактики негативних явищ у молодіжному середовищі.

Необхідно інформувати молодь про можливий ризик, пов'язаний з палінням, особисто для нього та його близьких. Виділяють:

- найближчі наслідки: задишка, загострення бронхіальної астми, шкода під час вагітності, безплідність, тахікардія, підвищення артеріального тиску;
- віддалені наслідки: інфаркт міокарда, мозковий інсульт, рак легень та інших органів, хронічні обструктивні захворювання легень (хронічний бронхіт та емфізема), стійка втрата працездатності і необхідність сторонньої допомоги;
- ризик для присутніх: підвищення ризику розвитку раку легень і серцево-судинних захворювань у дружини/чоловіка; підвищення ризику розвитку дітей з недостатньою вагою; синдром раптової дитячої смерті, респіраторні інфекції, хвороби середнього вуха в сім'ях, де палить один із батьків.

Необхідно підкреслити, що вживання сигарет з низьким вмістом нікотину або використання інших форм тютюну (сигари, трубки) не усуває ці ризики.

Тютюнозалежність - хронічне захворювання, що потребує лікування. Досвід багатьох країн, які досягли значних успіхів у зниженні захворюваності і смертності від хронічних неінфекційних захворювань, довів, що саме зменшення поширеності паління вірогідно позитивно впливає на показники здоров'я. Викладачі найчастіше контактують з молоддю, яка палить, тому без їх активної участі у профілактиці паління неможливо

досягти поставленого ВООЗ для всіх країн завдання: збільшити кількість осіб, що не палять.

Припинення паління - тривалий і складний процес. Підхід до кожної людини повинен бути індивідуальним і залежати від того, на якій стадії відмови перебуває курець.

При формуванні мотивації відмови від паління необхідно враховувати вік і причини паління пацієнта (табл. 1).

Основні причини паління і мотивація відмови в залежності від віку курця

Вік, роки	Причини паління	Мотивація відмови
13-19	<ul style="list-style-type: none"> • виглядати дорослим; • вплив однолітків, що палять; • оточення, реклама; • паління членів сім'ї. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> звернути увагу на безпосередні негативні ефекти: дорого, знижує показники в спорті і фізичній культурі, неприємний запах із рота; <input type="checkbox"/> показати зв'язок між палінням і гострими захворюваннями (алергія, синусит, бронхіт)
20-39	<ul style="list-style-type: none"> • поліпшення ситуації спілкування; • стереотип поведінки; • антистресовий ефект паління; • незалежність, мода, привабливість; • фізична залежність; • оточення, реклама. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> звернути увагу на психологічні аспекти, допомогти вибрати здорову альтернативу; <input type="checkbox"/> пояснити зв'язок між палінням і гострими захворюваннями; <input type="checkbox"/> вказати на імовірність розвитку хронічних хвороб; <input type="checkbox"/> інформувати про лікування нікотинової залежності.

Отруйність нікотину відчув кожний, хто взяв у рот першу в житті сигарету. Ніхто не може докурити першої сигарети до кінця. Цьому заважають запаморочення й нудота, а часом і ще неприємніші відчуття, такі як інтенсивне слиновиділення, шум у голові, головний біль, серцебиття, загальна слабкість, трестіння рук, блювання, пронос. У тяжких випадках людина непритомніє. Поступово організм пристосовується до нікотину і куріння не викликає таких неприємних відчуттів. Хоча отруєння організму триває, але довго воно ніяк не виявляється.

Нині ми не можемо говорити про куріння підлітків як про невинні пустощі. Куріння — соціальне лихо. Через нерозуміння, сліпе наслідування моди, дорослих, ровесників підліток починає курити — спочатку робить одну затяжку, викурює одну сигарету, а потім тягнеться до лиховісної пачки знову і знову. І так куріння стає звичкою. А почати куріння набагато легше, ніж покинути. Отож, краще не починати.