

Міжнародний день відмови від куріння

Щорічно у третій четвер листопада світ відзначає Міжнародний день відмови від куріння, який у 2024 році припадає на 21 листопада.

Відзначення цієї дати є нагодою для об'єднання зусиль в боротьбі з тютюновою залежністю, адже метою події є привернення уваги громадськості й влади до загроз тютюнової епідемії, підвищення обізнаності про шкоду від куріння та спонукання курців позбутися залежності, наголошуючи на перевагах відмови від куріння.

Цього року ВООЗ та активісти у галузі охорони здоров'я з усього світу знову об'єднують свої зусилля для інформування громадськості про згубний вплив тютюнової індустрії на молодь, на підтримку зусиль, покликаних покласти край появі тютюнових виробів, спеціально орієнтованих на молодь. Він стане для молоді, розробників політики та активістів у сфері боротьби проти тютюну у всьому світі платформою для обговорення цієї проблеми; вони зможуть закликати уряди країн вжити заходів для того, щоб захистити молодих людей від маніпуляцій тютюнової індустрії. За останні роки показники куріння знизилися завдяки неймовірним зусиллям активістів та організацій, які ведуть боротьбу проти тютюну, проте для того, щоб захистити цю вразливу категорію населення, все ж таки потрібні додаткові зусилля.

За даними ВООЗ, у всьому світі тютюн у тій чи іншій формі вживають щонайменше 37 мільйонів молодих людей віком 13–15 років. У Європейському регіоні ВООЗ тютюн використовують 11,5% хлопчиків та 10,1% дівчаток віком від 13 до 15 років (загалом – 4 мільйони осіб). Тому тютюнова індустрія націлилася на молодь.

Для того, щоб зберегти свої багатомільярдні прибутки, тютюнової індустрії необхідно щороку знаходити мільйони нових клієнтів на зміну людям, які вмирають чи кидають палити. І тому вона прагне створювати умови, які б популярності її продукції серед нового покоління; наприклад, тютюнова індустрія зацікавлена в слабких регуляторних заходах, оскільки в цьому випадку її продукція залишається доступною та дешевою. Також вона спеціально створює таку продукцію та застосовує такі рекламні прийоми, які здаються привабливими для дітей та підлітків. Для цього індустрія активно використовує соціальні медіа та стрімінгові платформи.

Деякі вироби, такі як електронні сигарети та нікотинові паучі, швидко набирають популярності серед молоді. За оцінками, у Європейському регіоні у 2022 р. електронні сигарети використовували 12,5% підлітків та лише 2% дорослих. У деяких країнах регіону поширеність використання електронних сигарет серед школярів у 2–3 рази перевищує поширеність куріння звичайних сигарет.

ВООЗ стурбована продовженням спроб тютюнової промисловості та її довірених осіб просувати свої інтереси, впливати на наукові дослідження, громадську думку, процес розробки політики та засоби масової інформації — всією цією діяльністю, спрямованою на ширше поширення та збільшення обсягу продажів тютюнової та нікотиновмісної продукції.

Тютюнова промисловість продовжує поширювати дезінформацію в засобах масової інформації, прикладом чого служать недавні кричущі нападки на

організації, які беруть активну участь у боротьбі проти тютюну. Тютюнова промисловість — єдина сторона, яка виграє від підриву довіри до організацій, що протидіють поширенню та споживанню тютюну.

Існує фундаментальний та непримиренний конфлікт між інтересами тютюнової промисловості та інтересами політики у галузі охорони здоров'я.

ВООЗ наполегливо закликає всі держави — члени організації не співпрацювати з тютюновою галуззю чи групами, які представляють її інтереси, та не брати від них фінансові кошти.

Міжнародна спільнота не повинна забувати, що тютюнова промисловість свідомо заперечувала взаємозв'язок між своєю продукцією та раковими захворюваннями і хибно стверджувала, що пасивне куріння не завдає шкоди. Ця поведінка, що вводить в оману, триває і сьогодні, коли тютюнові компанії та виробники електронних сигарет та іншої нікотиновмісної продукції приховують той факт, що те, що вони виробляють, викликає звикання, і водночас рекламують свою шкідливу продукцію безпосередньо серед дітей та молоді. Тютюнової промисловості не місце серед тих, хто вживає заходів щодо боротьби з тютюном і зниження заподіяної їм шкоди.

Тютюнова промисловість не повинна бути партнером у рамках будь-якої ініціативи, пов'язаної з розробкою або вжиттям заходів політики в галузі охорони здоров'я, оскільки вона розуміє, що її інтереси прямо суперечать цілям охорони здоров'я.

Тютюнові компанії ставлять прибуток вище за інтереси громадського здоров'я.

Вживання тютюну — найпоширеніша звичка, яка руйнує здоров'я людини. Немає сумніву у тому, що з вживанням тютюну пов'язана велика кількість всіляких хвороб, а при зловживанні - можуть виникати надто небезпечні недуги. Пристрасть до тютюну можна вважати також хворобою, що відноситься до розряду наркоманій. Численними науковими дослідженнями доведено підвищений рівень смертності серед курців.

Вживання тютюну є однією з найбільш серйозних небезпек для здоров'я, що виникали в світі. Воно щорічно призводить майже до 7 мільйонів випадків смертей, з яких понад 6 мільйонів - серед споживачів і колишніх споживачів тютюну, і більш 890 000 - серед оточуючих їх людей, які не палять, але піддаються впливу вторинного тютюнового диму.

Майже 80% з 1,1 мільярда курців у світі живе в країнах з низьким і середнім рівнем доходу, на які припадає найважчий тягар пов'язаних з тютюном хвороб і смертності.

Більшість курців познайомилася з тютюном у підлітковому та юнацькому віці. Починається куріння під впливом товаришів — курців: з пустощів, наслідування прикладу, прагнення показати себе перед іншими дорослими. Однією з причин цієї хибі є незадовільне виховання та низький культурний рівень людей.

Також останнім часом серед курців завдяки недобросовісній рекламі стрімку популярність, особливо серед молоді, набувають нові продукти альтернативного споживання нікотину, такі як кальяни, айкоси, гло, вейпи, хіти, смоки, стіки та електронні сигарети, яку не може зупинити ані відсутність точних

наукових даних про безпечність їх застосування, ані спростування міфів про те, що завдяки електронним сигаретам легко кинути курити.

Багатьох людей, що час від часу викурюють кальян, можна вважати випадковими курцями, це шукачі нових відчуттів, вони пробують нові аромати і смаки, їм потрібен сам ритуал, такий таємничий, модний, доступний «обраним» - такий собі пошук психологічного комфорту, який вони не можуть знайти іншим способом, тільки як викурюючи кальян. Тим більше, що всі ці вище перераховані способи, були вдало нав'язані суспільству, яке майже не замислюється та не аналізує рекламну інформацію, але вважає себе самостійним.

Якщо сигаретний тютюн проходить ретельний псевдо «контроль» і сертифікацію, то тютюнові суміші для кальяну не описані жодними регламентами і ДСТУ. Виробник може використовувати тютюн будь-якої якості і складу.

Так само неможливо встановити вміст нікотину і смол в тютюновій суміші, цифри будуть залежати від того, як саме ви приготували кальян, яке вугілля використовували, як багато тютюну викурили, і як глибоко затягувалися.

Майже всі сучасні сигарети мають фільтр, який «затримує» (начебто затримує) деяку кількість шкідливих речовин. Вода в колбі кальяну не може виконувати подібну функцію, і єдине, що вона робить - охолоджує дим.

Вміст важких металів у кальянному димі в десятки разів вищий, ніж у сигаретному, а нижча температура лише посилює негативний вплив на легені і дихальні шляхи, дозволяючи диму спускатися глибше.

При курінні кальяну ви глибше і частіше затягуєтесь - за сорок хвилин в організм потрапляє майже в двісті разів більше чадного газу, ніж при викурюванні однієї сигарети, а дим, як уже згадувалося, проникає набагато глибше в легені.

Крім того, найчастіше кальян куриться в закритому приміщенні, що підсилює шкоду від чадного газу за рахунок пасивного куріння. Не кажучи вже про те, що багато хто любить поєднувати кальян з алкоголем, що підсилює шкоду для організму.

У димі, який пройшов крізь воду, підвищується кількість чадного газу, який сприяє розширенню судин (після відбувається зворотний процес) і призводить до бажаного почуття ейфорії. Саме чадний газ провокує не природне ЗБІЛЬШЕННЯ частоти серцевих скорочень (саме це впливає на багатьох спортсменів і завдає незворотної шкоди серцевому м'язу), а при перевищенні граничної дози може призвести до ураження головного мозку. До того ж, розпалюючи кальян, молода людина вдихає сильніше, ніж коли затягується сигаретою, так що дим проникає глибше в легені і уражує всю їхню внутрішню поверхню, а не тільки верхню частину. Це з більшою ймовірністю призводить до переродження клітин і виникнення раку легенів.

Наслідки непередбачувані - від депресії і психозу до незворотних змін головного мозку і навіть виникнення недоумства. Від отруєння чадним газом - виникають запаморочення, нудота, слабкість, задишка через різке підвищення артеріального тиску, і навіть гіпертонічний криз.

Кальяни відповідальні за збільшене число хворих на туберкульоз, герпес і гепатит «А». Загальні колба і мундштук - ідеальне місце для розмноження бактерій і передачі їх від людини до людини.

Вторинний тютюновий дим - це дим, що заповнює ресторани, офіси або інші закриті приміщення, де люди спляють такі тютюнові вироби, як сигарети, біди і

кальяни. У тютюновому димі присутні більше 4000 хімічних речовин, з яких щонайменше, 250 відомі як шкідливі, а більше 50 як канцерогени. Безпечного рівня впливу вторинного тютюнового диму не існує.

Серед дорослих людей вторинний тютюновий дим викликає серйозні серцево-судинні та респіраторні захворювання, включаючи ішемічну хворобу серця і рак легенів. Серед дітей грудного віку він викликає раптову смерть. У вагітних жінок він призводить до народження дітей з низькою масою тіла.

Майже половина дітей регулярно дихають повітрям, забрудненим тютюновим димом у місцях громадського користування.

Вторинний тютюновий дим є причиною більш 890 000 випадків передчасної смерті в рік.

На частку дітей доводиться 28% всіх випадків смерті, які пов'язують з вторинним тютюновим димом.

Необхідно, щоб кожна людина могла дихати повітрям вільним від тютюнового диму. Закони щодо забезпечення середовища, вільного від тютюнового диму, захищають здоров'я людей, які не палять, користуються популярністю, не шкодять бізнесу і сприяють тому, щоб курці кидали курити.

Більше 1,4 мільярда людей, або 20% населення світу, захищене всебічними національними законами щодо забезпечення середовища, вільного від тютюнового диму.

У травні 2003 року на 56-ій сесії Всесвітньої асамблеї охорони здоров'я було прийнято Рамкову Конвенцію ВООЗ з боротьби проти тютюну (далі РКБТ ВООЗ). Вона стала першим юридичним документом, першою міжнародною угодою, метою якої є зниження смертності через вживання тютюну та скорочення використання тютюну в усьому світі. Положення Конвенції встановлюють міжнародні стандарти та керівні принципи боротьби з тютюном. Наступними заходами є: підвищення цін і податків на тютюн, заборона продажу тютюну неповнолітнім і неповнолітніми, реклама і спонсорство тютюну, маркування, незаконна торгівля і пасивне куріння.

Сторонами Рамкової конвенції тоді стали 40 країн, і 27 лютого 2005 року Конвенція набула чинності. З того дня вона стала міжнародним законом для її сторін, які зобов'язані вживати заходи щодо боротьби з тютюном.

15 березня 2006 року Україна ратифікувала РКБТ ВООЗ – перший зобов'язуючий міжнародний договір у сфері охорони здоров'я. З нагоди 10-річчя ратифікації Україною РКБТ ВООЗ, Постановою Верховної Ради України від 13 квітня 2016 року затверджена відповідна Заява № 1087 - VIII і направлена до Секретаріату РКБТ ВООЗ та Генерального директора ВООЗ.

Сьогодні Рамкову Конвенцію підтримують близько 180 країн, де проживає понад 90% населення земної кулі.

Проте вже багато десятиліть тютюнові компанії застосовують витончені і цинічні методи залучення молоді до вживання тютюнової та нікотинової продукції і витрачають на це значні ресурси. З внутрішньої документації таких компаній можна дізнатися про те, що вони вербують нове покоління любителів тютюну за допомогою цілого ряду всебічне вивчених і ретельно вивірених прийомів, від дизайну продукції до маркетингових кампаній, покликаних забезпечити приплив нових, молодих споживачів на зміну мільйонам людей, щорічно вмираючих від пов'язаних з тютюном хвороб.

Використання в складі тютюнових і нікотинових виробів привабливих для молоді ароматичних добавок, наприклад, з запахом вишні, жувальної гумки і цукрової вати, що відволікають увагу від ризиків для здоров'я і служать приводом спробувати такі вироби.

Стильний дизайн і приваблива форма виробів, які легко носити з собою і можна прийняти за щось інше (наприклад, якщо виріб має форму флеш-карти або цукерки).

Просування нібито «менш шкідливих» або «чистіших» альтернатив традиційним сигаретам при відсутності об'єктивних наукових даних в обґрунтування таких тверджень.

Стимулювання збуту тютюнових і нікотинових виробів в рамках угод зі знаменитостями/лідерами думок (наприклад, в Instagram) і конкурсів, спонсорованих брендами.

Маркетинг в часто відвідуваних дітьми магазинах роздрібною торгівлі, у тому числі шляхом розміщення продукції поблизу кондитерських виробів, снеків або прохолодних напоїв для забезпечення їх помітності в зонах, де часто знаходяться молоді люди (сюди також відноситься надання магазинам рекламних матеріалів і торгових вітрин).

Поштучний продаж сигарет та інших тютюнових і нікотинових виробів поблизу шкіл, спрощують доступ учнів до тютюнової та нікотинової продукції.

Прихована реклама тютюнової продукції в кінофільмах, телепередачах і онлайн-потоківих трансляціях.

Розміщення в місцях, часто відвідуваних молодими людьми, автоматів з продажу сигарет із яскравим рекламним оформленням і демонстрацією пачок і створення мотивів для порушення правил щодо збуту такої продукції неповнолітнім.

У цій боротьбі за право людини на здоров'я, Україна продемонструвала значний поступ, який дав можливість призупинити «тютюнову епідемію» в країні. Незважаючи на виклики війни, МОЗ України продовжує активну роботу в галузі боротьби проти тютюну в Україні та докладає зусиль щодо посилення антитютюнового законодавства в Україні шляхом запровадження ілюстрованих попереджень про шкідливі наслідки куріння на упаковках тютюнових виробів, нормування заходів державного контролю, підтримки законодавства про заборону викладки тютюнових виробів у місцях продажу та сприяння проведенню третього раунду Глобального опитування молоді щодо вживання тютюну в Україні.

Україна прийняла ряд законів, спрямованих на протидію поширенню вживання тютюну, серед яких: підвищення акцизів на тютюнові вироби, повна заборона куріння в кафе, барах, ресторанах, закладах охорони здоров'я та освіти, а також заборона реклами тютюну (окрім Інтернету), спонсорства та стимулювання продажу тютюну. Поширеність куріння серед дорослого населення у цей період скоротилася майже на 20%. Середня (медіанна) ціна пачки з 20-ти сигарет зросла майже на 70%. Серед дорослого населення також значно скоротилася частка тих, хто зазнає впливу маркетингу тютюнових виробів, а також впливу вторинного тютюнового диму на робочому місці, вдома та у громадських місцях. Але попереду ще великий обсяг робіт для повного подолання цієї згубної звички.

Державна установа «Центр громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України» пропонує провести спільну комунікаційну кампанію щодо впливу куріння на організм, рекомендацій по відмові від куріння та популяризації сервісу з надання допомоги у припиненні куріння за посиланням [Я кидаю курити!](#)
→ [Сервіс з надання допомоги у припиненні курити](#) .

Перелік відеороликів для поширення та трансляції у ЦПМД, які мають технічне оснащення

- Безпечно курити не існує! Кидай курити з безоплатною професійною допомогою <https://www.youtube.com/watch?v=y5N-N8yo75A>
- Інтерв'ю з лікарем та психологом «Кинути курити може кожен» <https://www.youtube.com/watch?v=Ep3GOeDtr7s&t=2s>
- Відмовитися від куріння можливо! https://www.youtube.com/watch?v=_NnwuIH3ZKA&t=155s
- Доказові рекомендації, які допоможуть при відмові від куріння <https://www.youtube.com/watch?v=19xHkDD12lk>
- Куріння кальяну шкодить здоров'ю <https://www.youtube.com/watch?v=LfQQP5S1AzQ>
- Турбота про своє та здоров'я близьких – це обов'язок кожного під час війни <https://www.youtube.com/watch?v=S6fmzc-WmU4>
- Захищайте себе від пасивного куріння! <https://www.youtube.com/watch?v=wyFtV1rSYOw>
- Викривай порушення антитютюнового закону! <https://www.youtube.com/watch?v=6a2Szd8Kgoo>

Перелік інформаційно-просвітницьких матеріалів (плакати, листівки)

- Плакати «Тютюновий дим - невидимий вбивця!» <https://drive.google.com/drive/folders/1rR5jXF9BjF-NEXuA-AkswrIwMwe5J4gd>
- Плакат «Хронічне обструктивне захворювання легень (ХОЗЛ)» https://drive.google.com/file/d/1j8DdzRtZFG1HwNAz5z_-JejNPGrMEMw1/view
- Плакат «Кидай курити! Починай відновлюватись» <https://drive.google.com/file/d/1p0QfHgsipRYMYocFnpcePyezsmZYWfN/view>
- Наліпка <https://drive.google.com/file/d/1occQtuxqjNFoCRrMx5DOOrvrbR7jjxmG/view>
- Листівка «Я кидаю курити» <https://drive.google.com/file/d/1GoyCdVg97Q0gVuA1MT4dZ3e6x253DWn4/view>

Якщо громадяни, які палять, не будуть змінювати свій спосіб життя, то безрезультатними будуть будь-які державні програми боротьби з серцево-судинними захворюваннями та хворобами легенів.

У наш час боротьба з курінням є не тільки медичною, а й соціальною проблемою. Незважаючи на існуючі заходи проти вживання тютюну, значних успіхів у його подоланні поки що не досягнуто. Ця шкідлива звичка міцно утримується в побуті людей. Викликає занепокоєння переміщення куріння у більш ранні вікові групи населення та поширення його серед осіб жіночої статі.

Куріння електронних сигарет та систем для нагрівання тютюну (iQOS, Glo) також уражає легені та ослаблює імунітет. Тому курити ці пристрої теж небезпечно і не варто.

Куріння, крім шкоди для здоров'я, завдає також значних економічних втрат. Вартість сигарет, які викурює людина, легко обчислити. Досить помножити суму, витрачену на щоденну купівлю сигарет, на 365, і ви побачите, скільки грошей витрачаєте на куріння впродовж року. А якщо говорити в глобальному масштабі, то, за оцінками Всесвітнього банку, щороку на лікування хвороб, безпосередньо викликаних курінням, потрібно 200 млрд доларів.

Кожен обирає свій спосіб розслаблення. Тільки враховуйте, що тютюн і кальян - це багатомільярдний бізнес по всьому світу і ви черговий, хто попався на гачок цього дешевого виверту.

Отож, людей, які курять, закликаємо якомога швидше кинути цю пагубну звичку.

Після відмови від куріння організм досить швидко починає відновлюватися, зокрема, покращується робота серцево-судинної та дихальної систем.

Відмова від куріння має низку переваг і не лише для здоров'я. Це також гарний спосіб потурбуватися про рідних і близьких, які тепер змушені більше страждати від тютюнового диму, адже ізольовані з вами в одному приміщенні; заощадити кошти та витрати їх не на сигарети, а на щось корисне та приємне.

Якщо вам потрібна допомога у відмові від куріння, зверніться до вашого сімейного лікаря.

Лікування від тютюнопаління здійснюється: в наркологічних кабінетах центральних районних/міських лікарень, наркологічних кабінетах та денних наркологічних стаціонарах, приватних наркологічних кабінетах.

Кидайте курити!

Зробіть перший крок у Міжнародний день відмови від куріння !

Інформаційний лист підготували: Начальник та лікар-методист відділу промоції здорового способу життя, інформаційно-комунікаційної роботи, зв'язків із засобами масової інформації та громадськістю КНП ХОР «ОЦМСЗСЖІАД» **Олеся ЛАПТА, Михайло БРИКІН.**

Схвалено для друку та розповсюдження в заклади/комунальні некомерційні підприємства охорони здоров'я Харківської області

Генеральний директор КНП ХОР «ОЦМСЗСЖІАД»

Дмитро БАБЕНКО _____