

## Вплив куріння на здоров'я

### Куріння призводить до серйозних захворювань і викликає залежність

Після підпалення сигарети тютюн займається та створює дим. У сигаретному диму було виявлено понад 8 000 хімічних речовин або «складових частин диму». Організації охорони здоров'я виділяють приблизно 100 таких складових, які точно або ймовірно спричиняють пов'язані з курінням хвороби, зокрема рак легенів, серцево-судинні захворювання та емфізему. Складові частини диму містять серед іншого миш'як, бензол, бензопірен, монооксид вуглецю, важкі метали (наприклад, свинець та кадмій), синильну кислоту та властиві тютюну нітрозаміни.

### Чи всі сигарети є шкідливими та викликають залежність?

Так, всі сигарети є шкідливими та викликають залежність. Хоча існує безліч марок сигарет, доступних на ринку, з різними характеристиками (наприклад, різні сигаретні суміші, діаметри, довжини, а також різний вміст смоли, нікотину або монооксиду вуглецю), курцям не варто думати, що будь-яка з цих характеристик означає, що одна сигарета є менш шкідливою або викликає меншу залежність, ніж інша.

Хоча може бути дуже важко кинути курити сигарети, мільйони курців досягли успіху в цьому.

## Рівень вмісту смоли, нікотину та монооксиду вуглецю

### *Смола*

Смола – це залишки часток, що містяться в сигаретному диму. Це не окрема хімічна сполука, а ціла суміш декількох тисяч складових частин диму. Її вміст визначається в лабораторних умовах шляхом утримання часток на фільтрі, після чого вилучається вода та нікотин.

### *Нікотин*

Нікотин – це природний хімічний компонент у складі рослини тютюну. Під час горіння тютюну нікотин потрапляє в дим. Нікотин, хоча він і викликає залежність, не є основною причиною захворювань, пов'язаних з курінням.

### *Монооксид вуглецю*

Монооксид вуглецю – це газ, що утворюється в сигаретному диму. За результатами досліджень, монооксид вуглецю є головною причиною виникнення у курців захворювань серцево-судинної системи (захворювань серця).

## Пасивне куріння

Пасивне куріння, також відоме як атмосферний тютюновий дим (environmental tobacco smoke (ETS)), – це вдихання диму від запаленого кінчика сигарети та диму, який видихають курці. Організації охорони здоров'я, разом із ВООЗ, дійшли висновку, що пасивне куріння є причиною багатьох захворювань у дорослих, які не курять, включаючи рак легенів і серцеві захворювання. У дітей пасивне куріння може викликати астму, респіраторні інфекції, кашель, задишку, запалення середнього вуха, а також синдром раптової смерті немовлят. Крім того,

фахівці з питань охорони здоров'я дійшли висновку, що пасивне куріння може призвести до загострення астми у дорослих, а також викликати подразнення очей, горла та носової порожнини.

Громадськість повинна знати про ці висновки та керуватися ними, приймаючи рішення стосовно того, чи залишатися в місцях, де можливе пасивне куріння. Те саме стосується курців, коли вони вирішують, коли та де курити у присутності інших. Не слід курити у присутності дітей або вагітних жінок.

Деякі доступні на ринку сигарети мають певні особливості, зокрема менш сильний запах диму або менш помітний дим. Наявність цих особливостей не означає, що такий виріб є менш шкідливим для курців або людей, які не курять, ніж інші сигарети.

## Куріння та вагітність

Вагітним жінкам не слід ані курити, ані вживати жодні інші вироби, що містять нікотин.

Згідно з даними організацій охорони здоров'я жінки, які курять до або під час вагітності, мають підвищений ризик:

- передчасних пологів та ускладнень, а також народження мертвих немовлят;
- народження немовлят із низькою вагою. Немовлята з низькою вагою при народженні піддаються більшому ризику захворювання на дитячі та дорослі хвороби і навіть смерті;
- жінки, що курять, ризикують народжувати дітей із синдромом раптової смерті немовлят;
- народження немовлят зі зниженою функцією легенів.

Якщо ви вагітні або думаєте, що можете бути вагітною, не куріть.