



Пам'ятка про шкodu ТЮТЮНОПАЛІННЯ



www.lympho.com.ua

Крапля нікотину вбиває коня, а 20 щоденно викурених цигарок скорочують життя на 8-12 років. За даними англійських лікарів, кожна викурена цигарка коштує курцеві 15 хвилин життя. Але, на жаль, це непомітно для двадцятирічних людей. Курці хворіють на рак у 30 разів частіше, ніж ті люди, що не палять. Причина цього страшного захворювання в 95-98 випадках із 100 через паління. Американські кардіологи приводять такі цифри: середній вік померлих від серцевих нападів – 67 років, а у курців – 47 років.

У людей, які палять судини майже завжди звужені, кров насичується вуглекислим газом, і серцю доводиться значно збільшувати силу поштовху для підтримки руху крові. Серце швидше зношується, ризик інфаркту міокарда значно підвищується.

Виробники цигарок забувають згадати, що нікотин викликає мутації клітин, і в наступних поколіннях ці мутації тільки зростають. Так, якщо бабуся палила (яка померла в 100 років), то вона своїм дітям передала мутовані гени і її дочка вже не доживе до 100 років. Крім того, ці мутовані гени передадуться у майбутньому внучці (навіть якщо її мати не палила) і вона проживе ще менше або матиме підвищений ризик виникнення різних захворювань, аж до онкологічних.



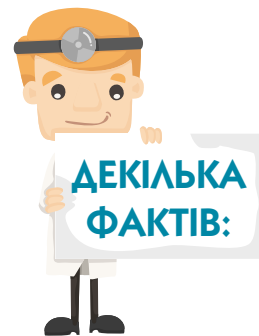
Тютюновий дим містить більше, ніж 1200 шкідливих речовин, серед яких – смоли, продукти розпаду важких металів і канцерогени (речовини, що провокують розвиток ракових захворювань).

Всі тканини і органи курця відчувають нестачу кисню. Звідси виникає постійне відчуття втоми, часті захворювання і стреси.

Ця шкідлива звичка є прямою причиною хронічної обструктивної хвороби легень, виразки шлунку і стравоходу, онкологічних захворювань.

Доведено, що паління послаблює слух.

Шкідлива звичка забирає в середньому 8 років життя.



- ✓ Сьогодні на планеті проживає близько мільярда курців. Фактично палить кожен третій дорослий.
- ✓ За оцінками ВОЗ, в світі 1,2 млрд. курців, що становить приблизно третю частину від загальної кількості людства старше 14-ти років; палять приблизно 47% дорослих чоловіків і 10% дорослих жінок.
- ✓ За статистикою, від хвороб, викликаних тютюнопалінням, в Україні щорічно помирає 120 тисяч чоловік, а в світі – чотири мільйони.
- ✓ Пристрасть до тютюну є основною причиною серйозних захворювань серцево-судинної й дихальної системи, дим провокує онкологічні захворювання.

- ✓ Вживання тютюну з часом призводить до імпотенції.
- ✓ Тютюнопаління є причиною 5-6% смертей в перинатальний період, 17-26% немовлят народжуються з низькою вагою, в 7-10% випадках переривання вагітності.
- ✓ У 25% випадків паління викликає ішемічну хворобу серця, в 75% – хронічний бронхіт, в 90% – рак легенів. Крім того, тютюн стає причиною більш, ніж 20 недуг. Серед них: виразкова хвороба шлунку, гастрит, рак трахеї, сечового міхура, а також облітеруючий ендартеріїт, який призводить до гангрені та ампутації ніг.
- ✓ У 25% випадках цигарки є причиною пожеж зі смертельними наслідками.
- ✓ 300 мільйонів дітей, які живуть сьогодні, в майбутньому стануть жертвами захворювань, пов'язаних з тютюнопалінням.
- ✓ Чверть підлітків звикають до цигарок у віці до 10 років.
- ✓ Близько 50 мільйонів вагітних жінок змушені дихати отруйним тютюновим димом. Цей факт про тютюнопаління не цікавий, а скоріше сумний, адже наслідками вдихання нікотину і смол можуть бути: передчасні пологи, загибель плода, викидень, народження немовлят з дефіцитом ваги.
- ✓ Тютюнові вироби та дим, який вони виділяють, містять багато фармакологічних, активних, токсичних, мутагенних й канцерогенних компонентів. «Вони є етіологічним чинником злоякісних пухлин легень, стравоходу, підшлункової залози, ротової порожнини у людей, що споживають тютюн. При взаємодії з нітрозамінниками молекули ДНК змінюють свою структуру, що є початком злоякісного зростання», – йдеться в повідомленні МОЗ.
- ✓ Приблизно 50% дітей сьогодні є пасивними курцями. Іншими словами, у кожній другій дитині з вини дорослих можуть виявитися різні захворювання дихальних шляхів.
- ✓ Не менш цікавий факт про шкоду тютюнопаління: щороку на планеті викурюється 15 мільярдів цигарок. Це 750 мільйонів пачок або 75 мільйонів блоків. І гори недопалків розміром з багатоповерховий будинок.



ПАМ'ЯТАЙТЕ! Будь-яка хвороба через тютюнопаління спричиняє розвиток інших відхилень. Таким чином, з'являються хронічні захворювання, які різко погіршують стан організму в цілому. Позбавлення від шкідливої звички набагато знижує ризик виникнення небезпечних і смертельних наслідків тютюнопаління для всього організму.

Відповіді на запитання:

1. Якщо я кину палити, то відразу наберу зайву вагу – це правда?

Відповідь: Ні. В гіршому випадку, Ви наберете 2-5 зайвих кілограмів, від яких легко позбутися. З цим можна впоратися. Кинувши палити, Ви отримаєте набагато більше користі та переваг для Вашого здоров'я!

2. Легкі цигарки безпечніше, ніж звичайні?

Відповідь: Між ними немає різниці. Це маркетинговий хід, для збільшення продажів тютюнової продукції.

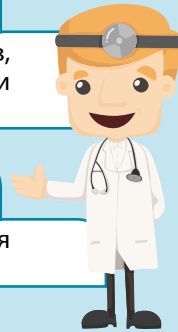
3. Це правда, що тютюнопаління проковує рак?

Відповідь: Згідно з результатами дослідження, проведеним Американським товариством Клінічної Онкології (ASCO) 2011 року серед здорових жінок з підвищеним ризиком раку молочної залози, показали, що ризик раку молочної залози не тільки вище у жінок, що палять, а й підвищується разом з тривалістю паління.

Друге дослідження виявило, що у колишніх курців смертність від раку молочної залози була вище на 39% в порівнянні з жінками, які ніколи не палили. Якщо Ви кидаєте палити до настання 35-річного віку, то можете зменшити ризик розвитку раку легень на цілих 90% (Pigottі HC: клінічна практика лікування вживання тютюну і залежності, N Енгл J Med 2002; 346: 506). Тютюнопаління підвищує ризик появи раку товстої кишки. Ризик розвитку раку товстої кишки збільшується в 5 разів у жінок, які палили протягом 35 років, ніж у жінок, які ніколи не палили. Ризик виникнення раку ротової порожнини і гортані у курців підвищений в 2-3 рази в порівнянні з людьми, що не палять, і в 10 разів вищий у тих, хто палить, більше однієї пачки цигарок в день. Ризик виникнення раку стравоходу в 5 разів вище у курців, а ризик раку шлунка – в 1,5 рази. Ризик розвитку раку легень в 30 разів вище у людей, які палять одну або більше однієї пачки цигарок в день, ніж у тих, хто ніколи не палив. Тютюнопаління є однією з причин раку підшлункової залози – ризик виникнення раку у курців підвищений в 2-3 рази. Виявлено підвищений ризик розвитку раку печінки у курців, особливо в поєднанні з вживанням алкоголю або у інфікованих вірусами гепатиту В і С. Ризик раку сечового міхура і нирки серед курців підвищений в 5-6 разів. Виявлено зв'язок між тютюнопалінням і раком шийки матки у жінок, інфікованих вірусом папіломи людини (Lancaster T, і ін; ефективність втручання, щоб допомогти людям кинути палити: знайти з Cochran бібліотеки Br Med J 2000; 321: .. 355).

4. Чи можна палити кальян, замість цигарок?

Відповідь: Ні, це поширений міф. У кальяні міститься тютюн, до якого виникає залежність.



5. Чи шкідливі електронні цигарки?

Відповідь: Електронні цигарки шкідливі! Електронні цигарки, викликають звання до тютюну. Категорично проти електронних цигарок висловилося і американське управління з контролю за продуктами і ліками (FDA), коли взяли на аналізи картриджі електронних цигарок і виявили там канцерогенні речовини. Медики вважають, що вживання чистого нікотину, без смол, продуктів горіння і концентратів, не така вже безневинна заміна звичайним цигаркам. Це формує, аналогічну звичайному палінню, психологічну залежність. Чи містить електронна цигарка більш «нешкідливий» нікотин? Ні. Шкода від нього така ж, як при звичайному палінні.

6. Чи можна позбутися від тяги до тютюнопаління за допомогою електронних цигарок?

Відповідь: Ні. В гіршому випадку, Ви наберете 2-5 зайвих кілограмів, від яких легко позбутися. З цим можна впоратися. Кинувши палити, Ви отримаєте набагато більше користі та переваг для Вашого здоров'я!

7. Чи існує зв'язок між тютюнопалінням і результативністю хіміотерапії при лікуванні раку?

Відповідь: У людей, що ніколи не палили, пухлини розсмоктуються вже після декількох доз опромінення. «Якби ми могли зрозуміти, чому це відбувається, це мало б важливі наслідки у вигляді нових препаратів і методів лікування», – відзначає доктор Аллен Чен з Каліфорнійського університету в Девісі (США). За даними Британської групи лімфом у 5519 вилікованих хворих лімфою Ходжкіна виникло 88 (1,6%) випадків раку легень. Тревіс дослідження та ін. показали, що тютюнопаління є важливим фактором виникнення раку легень у хворих ЛХ в ремісії. З 222 випадків раку легень на 19 046 хворих на лімфому Ходжкіна (1,2%) тільки 7 – ніколи не палили, інші 215 хворих – курці. (Ст. Н.В. Ільїн, Ю.Н. Віноградова, за 2007р «Пізні ускладнення терапії хворих лімфою Ходжкіна журнал «Практична онкологія», за 2007 рік).

Також дослідники порівняли 70 пацієнтів-курців, у яких діагностували неметастатичний плоскоклітинний рак порожнини рота і горла (гортані) з такою ж кількістю пацієнтів-некурців (групи були сформовані за віком, статтю, етнічною приналежністю, місцезнаходженням первинної пухлини, стадією захворювання та історії лікування).

Рецидив трапився у 14 з тих, хто ніколи не палив і у 26, що раніше палили. Протягом трьох років після променевої терапії хвороба не поверталася до 82% серед тих, хто не палив і 65% серед курців.



ПАМ'ЯТАЙТЕ! люди, які ніколи не палили, відчувають набагато менше ускладнень в зв'язку з лікуванням. У пацієнтів, які проходили курси хіміотерапії та опромінення, і на даний момент знаходяться в ремісії, але продовжують палити, ризик виникнення раку легень збільшується в 2,6-7 разів з кожною цигаркою!

Декілька порад

ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

- ✓ Намагайтеся завжди думати про головну мету Вашого лікування.
- ✓ Намагайтеся отримати якомога більше інформації від лікаря про свою хворобу та її лікування. Це допоможе зменшити страх перед невідомістю.
- ✓ Правильне харчування покращує результати лікування.
- ✓ По можливості робить фізичні вправи. Це допоможе Вам зменшити стрес, поліпшити настрій і апетит. Запитайте у лікаря, які фізичні вправи корисні і безпечні для Вас.
- ✓ Найголовніше – не ховатися від життя, не замикатися в собі.
- ✓ Ставте собі цілі на кожен день, на місяць, на кілька років, намагайтеся, щоб Ваше життя було наповнене приємними і важливими для Вас подіями.
- ✓ Будьте автором свого життя, інакше автором може стати страх, тривога або депресія.
- ✓ Повертаючись до активного життя, намагайтеся відновити спілкування з приємними Вам людьми.
- ✓ Поверніться до улюблених справ.
- ✓ Кожен день знайдіть не менше 10 пунктів, за які ви можете себе похвалити.
- ✓ Спілкуючись в інтернеті на всіляких форумах, Ви побачите, що людей, які перемогли рак, дуже багато, і всі вони колись зробили перший крок і подолали свої страхи. Розкажіть про свій досвід іншим.
- ✓ Почніть щось робити для себе вже сьогодні, тоді завтра буде радісним.



ПАМ'ЯТАЙТЕ,

поруч з Вами є близькі люди, які потребують доброго слова, Вашої посмішки та ЛЮБОВІ!

Післямова:

Навіщо палити і піддавати інших шкоді пасивного куріння?

Адже ця відповідальність лежить на кожному курцеві окремо.

Відомий факт, що діти курців частіше хворіють на простудні захворювання.

У них може розвинутися астма, як правило, знижений імунітет, також тютюновий дим позначається на розумових здібностях дитини та її розвитку в цілому.

Вченими доведено, що у пасивного курця збільшується ризик виникнення раку легенів, серцевих захворювань, атеросклерозу і астми.

Крім основної шкоди здоров'ю, тютюнопаління вимагає грошових витрат. Тому, купуючи нову пачку цигарок, задумайтесь над тим, у скільки обійдеться лікування наслідків самого куріння!

МИ ЗАКЛИКАЄМО ВАС кинути палити, перемогти в собі цю шкідливу звичку і направити свої сили на збереження здоров'я!

Пам'ятайте, що десятки тисяч людей відмовилися від цигарок назавжди і тепер насолоджуються вільним від ніотинової залежності здоровим життям!



У НАС НЕ ПАЛЯТЬ!