



У межах Міжнародного дня відмови від куріння фахівцями Черкаського обласного центру контролю та профілактики хвороб спільно з працівниками центрів первинної медико-санітарної допомоги провели анонімне опитування залежності курців населення області від тютюну.

В опитуванні взяли участь 403 особи, з них чоловіків – 149, жінок – 254.

За результатами опитування встановлено, що серед жінок, які палять, низький рівень залежності (0-5 балів) мають 220 осіб (86,6 %), високий (6-7 балів)-17 (6,7%), дуже високий (8-14 балів) також 17 осіб (6,7%).

Серед чоловіків, які палять, низький рівень залежності мають – 70 осіб (46,9 %), високий – 15 (10,1%), дуже високий – 64 (42,9%).

Нагадуємо, що безпечного куріння не існує. Вживання тютюну щороку забирає 130 тисяч життів українців та призводить до серцево-судинних хвороб, зокрема, інфаркту та інсульту. Проте цю залежність під силу подолати кожному — потрібна **сила волі, бажання та віра у себе**.

Ось кілька рекомендацій, які точно допоможуть тобі при відмові від куріння.

- Розкажи про своє рішення відмовитися від тютюну чи е-сигарет близьким, адже їхня підтримка найважливіша.
- Признач дату відмови від куріння протягом 2-х наступних тижнів — це допоможе тобі не зійти зі шляху.
- Склади перелік ситуацій, коли ти зазвичай куриш, та намагайся їх уникати.
- Позбався нагадувань про куріння. Викинь з дому, авто та робочого місця усі тютюнові вироби, запальнички, попільнички.
- Обов'язково повідом свого сімейного лікаря та отримай безоплатну первинну консультацію щодо того, як кинути курити.
- Зазирни на сайт stopsmoking.org.ua — там більше рекомендацій про те, як скласти план відмови від куріння.

А з переваг життя без тютюну — ти не лише знизиш ризик розвитку серцево-судинних хвороб, а й навчишся більш якісно проводити час та суттєво заощадиш кошти, які раніше витрачались на сигарети. Більше про фактори ризику розвитку хвороб серця і судин на сайті: cvd.phc.org.ua

[#СтаньНаВартіСвогоСерця](#) — кинь курити раз і назавжди! Ініціатива відбувається в межах Україно-швейцарського проєкту «Діємо для здоров'я».