

18 листопада 2021 року світова спільнота відзначає Міжнародний день відмови від куріння.

За даними [Державної служби статистики України](#) у **Черкаській області** **164 тисячі осіб у віці 12 років і старшому** **повідомили, що** курять.

В Україні щоденно курять 8,2 млн дорослих, але 63% із них хочуть позбутися тютюнової залежності. Водночас, частка тих, хто справді припиняє курити назавжди, на жаль, [незначна](#).

За даними [Глобального опитування дорослих щодо вживання тютюну](#) (GATS) 2017 р.), майже 40% курців пробували кинути курити, однак лише 1,2% змогли утриматися від куріння впродовж більше ніж 6 місяців.

Однак, в період пандемії COVID-19 мільйони курців по всьому світу виявили бажання побороти тютюнову залежність.

Як відомо, COVID-19 насамперед вражає саме дихальну систему — погана новина для курців, чиї легені й так постійно зазнають небезпечного впливу тютюнового диму. За даними ВООЗ у курців (в т.ч. і електронних пристроїв для куріння) на [40 - 50% вищий ризик важкого перебігу та смерті від COVID-19](#).

Чому це так:

- Куріння ослаблює легені та зменшує здатність організму протистояти вірусу.

· Куріння, у тому числі і пасивне, — один з основних факторів ризику хвороб серцево-судинної системи, органів дихання, онкологічних захворювань та діабету. Смертність від COVID-19 серед людей, які мають одне або декілька із цих захворювань, суттєво вища, у порівнянні з людьми без цих хвороб.

ВООЗ [стверджує](#), що ті, хто кидають, ті виграють. Які ж переваги від припинення куріння?

□ Найголовніше — це переваги для здоров'я: протягом 2-12 тижнів поліпшується кровообіг та збільшується на 30% об'єм роботи легень; протягом 1 року ризик розвитку ішемічної хвороби серця знижується вдвічі, у порівнянні з курцями; через 5-15 років ризик інсульту скорочується до рівня тих, хто ніколи не курив; через 10 років наполовину зменшується ризик розвитку раку легень, у порівнянні з курцями. Детальніше на сайті ВООЗ <https://cutt.ly/Qnu0aGc>

□ Переваги для родини

Коли ви кинете курити, ви зробите величезну послугу вашій родині та друзям. Адже від тютюнового диму страждає не лише ви, як курець, але й усі, хто вас оточують, як пасивні курці. Окрім того, ви матимете усі шанси прожити довше, тож зможете більше часу провести зі своєю родиною.

□ Фінансові переваги

Скільки куріння коштує для вас? Скористайтесь калькулятором, щоб це з'ясувати <https://cutt.ly/gnu2Pgd>.

Просто введіть кількість сигарет, яку ви викурюєте на день, кількість сигарет у пачці та її вартість, а також зазначте стаж куріння.

Вживання тютюну — це хвороба, яка потребує лікування. Відмовитися від куріння цілком реально, хоча курити самотужки може бути досить складною. А от професійна допомога суттєво підвищує шанси на успіх. Наприклад, в Україні є сервіс допомоги «

Я кидаю курити

»

.
За потреби важливо також звернутися по професійну допомогу до сімейного лікаря, нарколога чи психотерапевта — це суттєво підвищить шанси на успіх.

У період панування коронавірусу саме час подбати про своє здоров'я та позбутися зайвих ризиків. А також потурбуватися про майбутнє рідних і порадити їм відмовитися від вживання сигарет та електронних пристроїв для куріння вже сьогодні.

А також, народним депутатам варто подбати про здоров'я українців та нарешті прийняти комплексний антитютюновий законопроект 4358.

Довідково:

За [даними Всесвітньої організації охорони здоров'я](#), щороку понад 8 млн людей в усьому світі помирають через хвороби, спричинені вживанням тютюну, а в Україні куріння забирає в середньому [85 000 життів](#).

Не меншої шкоди куріння завдає і економіці: за розрахунками експертів, щорічні економічні втрати складають

[3,2% ВВП України або близько 90 млрд грн](#)

внаслідок ранньої втрати працездатності курцями, соціальними виплатами та лікуванням хвороб, викликаних курінням.