

Додаток
до листа ДУ «Центр громадського
здоров'я МОЗ України»
від 25.05.2026 № 04-13/13/3750/26

Інформаційний матеріал для публікації з нагоди Всесвітнього дня без тютюну

Щорічно 31 травня відзначається Всесвітній день без тютюну, який був заснований ВООЗ, щоб привернути увагу людей до небезпеки тютюну та до хвороб, яким можливо запобігти.

Цього року ВООЗ оголосила тему Всесвітнього дня без тютюну - «Розкриття таємниці привабливості - боротьба з ніотиною та тютюною залежністю», зосередивши увагу на тому, як тютюнова та ніотинова промисловість продовжує орієнтуватися на дітей та підлітків, пропонуючи їм дедалі привабливіші та оманливі продукти. Адже виробники тютюнових та ніотинових виробів навмисно розробляють свою продукцію так, щоб затягнути молоде покоління у пастку маніпуляцій та залежності. Яскраве пакування, підсолоджувачі, ароматизатори, охолоджувальні речовини тощо – все це створює ілюзію привабливості, для того щоб купували більше та швидше ставали залежними.

Результати української частини [«Європейського опитування учнів щодо вживання алкоголю та інших наркотичних речовин — ESPAD»](#) 2024 року демонструють тривожну тенденцію. Попри те, що поширеність куріння серед підлітків зменшилася порівняно з 2019 роком майже вдвічі, проте використання [електронних сигарет](#) зросло. І хоча про досвід куріння електронних сигарет зазначають менше підлітків у 2024 році, порівняно із 2019 роком, інтенсивність їх куріння зросла до 17,1% 2024р. порівняно з 11,7% у 2019р. Крім цього, рівень використання [електронних пристроїв для нагрівання тютюну](#) підвищився більш як у двічі у порівнянні з 2019 роком.

Крім цього, [ніотинові паучі](#) (подушечки) стрімко набирають популярності серед дітей та молоді. Вони подаються як «зручна» та «непомітна» альтернатива сигаретам, але насправді становлять серйозну небезпеку. І саме це - найнебезпечніше, адже тютюнова індустрія знову активно працює на молоде покоління. За даними Глобального опитування молоді щодо тютюну (GYTS, ВООЗ, 2023) в Україні вже 3% дітей 13–15 років вживають ніотинові паучі, а ще 7% пробували хоча б раз. Для порівняння: серед дорослих цей показник становить лише 0,3%. Ці дані підтверджують те, що ніотинові подушечки цілеспрямовано рекламуються дітям через смаки, яскраві пакування та відсутність законодавчих обмежень.

У чому небезпека вживання тютюнових та ніотинових виробів?

Погіршення когнітивних функцій:

тривале куріння пов'язане з погіршенням уваги та пам'яті. Курці часто стикаються з підвищеною тривожністю та дратівливістю, оскільки мозок втрачає здатність до регуляції настрою без нікотину.

Зниження фізичної витривалості:

куріння знижує фізичну витривалість і спричиняє хронічну втому, що ускладнює виконання повсякденних завдань і впливає на загальну якість життя.

Підвищення ризиків виникнення онкологічних, серцево-судинних та респіраторних захворювань:

значно підвищується ризик розвитку хвороб серця та судин, включаючи інфаркти, інсульти та артеріальну гіпертензію. Шкідливі речовини з сигаретного диму пошкоджують легені та бронхи, спричиняючи такі захворювання, як хронічне обструктивне захворювання легень, астму та рак легенів. Куріння є основним фактором ризику розвитку не лише раку легенів, а й раку ротової порожнини, горла, стравоходу, підшлункової залози, нирок, шлунка та навіть шийки матки у жінок.

Негативний вплив на імунну систему: послаблення імунітету, підвищення ризику інфекційних захворювань та погіршення опірної здатності організму.

Варто акцентувати увагу на тому, що дитячий мозок особливо чутливий до нікотину. Навіть короткочасне вживання може викликати незворотні зміни, що впливають на:

- розвиток мозку та когнітивні функції;
- пам'ять, концентрацію, емоційну стабільність;
- ризик депресій, тривожності й імпульсивної поведінки;

Крім того, нікотин токсичний при контакті зі шкірою та слизовими та може викликати отруєння чи передозування.

Не існує безпечних тютюнових та нікотинових виробів та не існує безпечного способу їх вживання!