

Министерство здравоохранения Новосибирской области

МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ТАБАКОКУРЕНИЯ И АЛКОГОЛИЗМА



Профилактика табакокурения
среди детей и подростков

Разработано ГКУЗ НСО «Медицинский информационно-аналитический центр»

ЧТО ТЕБЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ЗАКУРИТЬ?

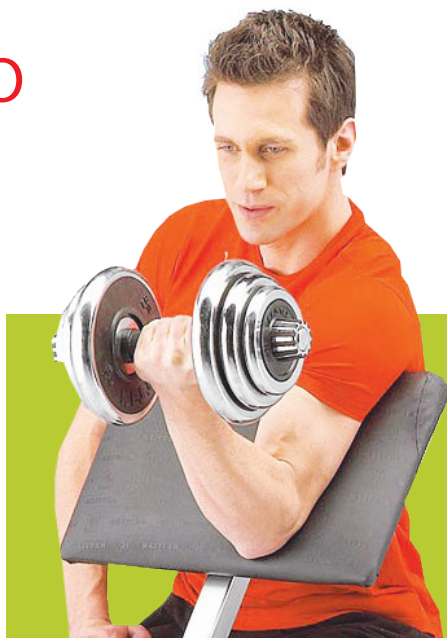
Первое: Тебе необходимо знать всю правду о табаке и курении.

Второе: Тебе нужно знать, что, несмотря на фильмы и сериалы, в которых любимые герои могут курить, большинство подростков, молодых людей, взрослых и спортсменов не курят.

Третье: Тебе необходимо заняться физическими упражнениями или любимым видом спорта, или спортивными танцами. От этого тройная польза: польза для здоровья; прекрасно проведешь свободное время; ты найдешь друзей, с которыми у тебя будут общие интересы, например, спорт.

Четвертое: Знакомясь с новыми людьми и находя себе новых друзей, следует оставаться свободным и независимым от их давления. Не обязательно курить «за компанию» лишь потому, что твои друзья или другие люди курят. Курить тебе или не курить — это твой выбор, а не твоих друзей. Не они решают за тебя, а ты сам должен решать. Не курить — не означает быть слабым, не совсем взрослым или «белой вороной». Если твой друг предлагает тебе закурить, а ты не хочешь, ты не должен соглашаться. Всегда можно и нужно отказываться.

Пятое: Тебе не стоит тратить деньги на «дым». Лучше сбереги их и потрать на что-нибудь интересное, например, на модную одежду, новую компьютерную игру или на очередной поход в интернет-клуб, или на дискотеку.



Не курить — означает сделать выбор в пользу здоровья. Настоящие друзья должны это понимать и уважать твой выбор

ЗАДАЧА

ДАНО: Ученик 10 класса выкуривает в среднем 3 пачки сигарет в неделю, стоимостью 40 рублей пачка.

НАЙТИ: Какую сумму сэкономит ученик в месяц и в год, если уже сегодня откажется от курения?

ОТВЕТ: Даже, если в месяце 4 недели, то на сомнительное удовольствие тратится 480 рублей в месяц и 5760 рублей в год.

ВЫВОД: Ты наверняка найдёшь 100 и больше способов, как можно потратить эти деньги без вреда для здоровья.

ВСЕГДА ДЕЛАЙ ВЫБОР В ПОЛЬЗУ ЗДОРОВЬЯ!

Не окажись в клетке под названием «табак». Курение — это клетка, куда легко попасть, но тяжело выбраться. И уже не ты, а сигарета руководит тобой. Помни, что никотин есть в любых сигаретах и он вызывает зависимость. Будь свободным от табака. Распоряжайся своей жизнью сам и не разрешай сигарете распоряжаться ею.

Если ты уже начал время от времени курить, или делаешь это постоянно, настало время бросать курить. В этом двойная польза: огромная польза для здоровья и ты сберегаешь много денег. К тому же, если ты не куришь, то у тебя красивый, здоровый вид; от тебя и от твоих волос, одежды и изо рта приятно пахнет; у тебя белые зубы и сияющая улыбка.

С курением табака мы сталкиваемся повсеместно. Казалось бы, в чем проблема? Неужели курение табака вредит нашему здоровью? Что такое сигарета и из чего состоит табачный дым? Сигарета — это измельченные, специально высушенные листья табака, завернутые в тонкую папиросную бумагу. В табачном дыме одной сигареты содержатся более 4000 различных химических соединений, многие из которых вредны для здоровья, а некоторые из этих веществ ядовиты. 43 из них принадлежат к веществам, которые могут спровоцировать рак.

К ядовитым веществам в табаке, прежде всего, относят:

- **Никотин** — содержится в листьях табака. Попадая в организм человека с табачным дымом, никотин действует как мощный быстродействующий наркотик, вызывая сильную зависимость от курения.
- **Угарный газ** — оксид углерода. Вызывает головную боль, в отдельных случаях смерть.
- **Ацетон** (им обычно смывают лак для ногтей).
- **Аммоний** (его применяют для чистки одежды в химчистке).
- **Кадмий** (чаще всего используют в батарейках, может явиться причиной повреждения печени, почек и клеток мозга).

К веществам, которые могут спровоцировать рак, принадлежат:

- **Смола** — темное клейкое вещество, которое оседает в легких.
- **Бензин** (обычно это топливо, которым заправляют автомобили).
- **Формальдегид** (используют для бальзамирования тел покойников).

КАК КУРЕНИЕ ТАБАКА ВОЗДЕЙСТВУЕТ НА ОРГАНИЗМ НАЧИНАЮЩЕГО КУРИЛЬЩИКА?

- У тех, кто недавно начал курить табак, одежда и волосы начинают пахнуть табаком, появляется неприятный запах изо рта, появляются пятна на зубной эмали, изменяется цвет зубной эмали, зубы начинают желтеть. Постепенно снижается иммунитет.
- Ученые нашли объяснение, почему у человека развивается зависимость от табака. Дело в том, что вещества, входящие в табачный дым, нарушают баланс микроэлементов в головном мозге. Поэтому сторонников сигарет постоянно тянет курить и им тяжело отказаться от приобретенной пагубной привычки.
- Курение табака легко затягивает человека в свои сети, из которых очень трудно выбраться: зависимость формируется быстро и незаметно. Начать курить табак значительно легче, чем остановиться. Большинство курильщиков жалеют, что когда то впервые взяли в свои руки сигарету. Много желающих бросить курить табак, но когда развилась зависимость от курения табака, такой решительный шаг сделать непросто.
- У начинающих курильщиков появляются проблемы, связанные с дыхательными путями: воспаление слизистых оболочек рта и горла, тяжелое, жесткое дыхание, одышка, кашель, может развиваться астма или бронхит.
- У тех, кто недавно начал курить табак, возникает кислородное голодание из-за того, что угарный газ, попадая через легкие в кровь, быстрее, чем кислород поглощается гемоглобином, вследствие чего снижается доступ кислорода во все части тела.



ЧТО ПРОИСХОДИТ В ОРГАНИЗМЕ ПРИ ДЛИТЕЛЬНОМ КУРЕНИИ ТАБАКА?

Длительное табакокурение — это регулярное курение сигарет и других табачных изделий на протяжении продолжительного периода времени. Медицинские исследования показывают: длительное курение табака в значительной мере повышает риск развития серьезных заболеваний и способствует преждевременной смерти.

Длительное курение табака может привести к следующим очень печальным и страшным последствиям:

- заболеваниям дыхательных путей и легких, включая хронический бронхит и эмфизему легких; рак легких, губы и горла.

Риск умереть от хронического бронхита или эмфиземы легких у курильщиков в 5 раз выше, чем у тех, кто не курит, а риск смерти от рака легких в 23 раза выше у мужчин-курильщиков и в 11 раз выше у женщин-курильщиц, чем у людей, равнодушных к табакокурению

- сердечно-сосудистым заболеваниям, включая инсульт, ишемическую болезнь сердца, которая приводит к инфаркту миокарда. Никотин вызывает повышенную ломкость и закупорку сосудов. От этого страдают сосуды сердца и головного моз-

га. В результате у человека может развиться инфаркт миокарда или инсульт.

Риск умереть от сердечно-сосудистых заболеваний вдвое выше у курильщиков, чем у тех, кто не курит, а риск умереть от инсульта в 1,5 раза выше у курильщиков, чем у некурящих

- заболеваниям органов пищеварения, включая язву желудка и двенадцатиперстной кишки, раку поджелудочной железы;

- заболеваниям мочеполовых органов, включая рак почек и мочевого пузыря. Риск заболеть раком почек, мочевого пузыря значительно выше среди курильщиков, чем у людей, равнодушных к сигаретам;

- снижению функции репродуктивной системы у мужчин и женщин и импотенции у мужчин. Никотин повышает ломкость и закупорку сосудов. При этом очень часто возникает сужение или полная закупорка сосудов полового члена. В этом случае развивается стойкая импотенция;

- ампутации ног. Под действием никотина возникает нарушение кровоснабжения сосудов нижних конечностей. Эти изменения могут вызвать необходимость ампутации нижних конечностей;

- раку молочной железы. У тех женщин, которые начали курить в подростковом возрасте, риск развития рака молочной железы на 70% выше, чем у их ровесниц, которые не курят.

От заболеваний, связанных с табакокурением, ежегодно умирает больше людей, чем от СПИДа, алкоголя, наркотиков, автомобильных катастроф, умышленных убийств и самоубийств, пожаров, вместе взятых



В подавляющем большинстве от перечисленных выше заболеваний можно умереть.

КАКОЙ ВРЕД ОТ ПАССИВНОГО КУРЕНИЯ?

Когда кто-то курит, то дым попадает не только в легкие курильщика, но и в легкие всех тех, кто находится поблизости, даже если, окружающие курильщика люди, не курят. В результате чего мы становимся пассивными курильщиками, вдыхая табачный дым, когда курят другие.

Можно стать пассивным курильщиком, например, в ресторане или кафе, где в воздухе вьется сигаретный дым или в компании людей, когда кто-то курит, и, даже в собственной квартире, если кто-то из родственников курит в нашем присутствии.

По данным исследований, супруги курильщиков чаще болеют сердечно-сосудистыми заболеваниями и бронхиальной астмой и в среднем умирают на 4 года раньше, чем те, у которых супруг или супруга не курит.

У детей, в семье которых курят, ухудшается слух.

Табакокурение родителей вызывает разрушение зубов у детей.

Если беременная женщина курит, ребенок в ее утробе становится пассивным курильщиком.

У беременных женщин, которые курят, дети рождаются недоношенными и со сниженным весом

Пассивное курение также вредно для здоровья, как и собственно само табакокурение. У пассивных курильщиков могут развиваться заболевания дыхательных путей, астма и даже рак.

ПОПУЛЯРНЫЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ О ТАБАКЕ

- Некоторые верят, что если курить и не затягиваться, пытаясь не вдыхать дым в легкие, можно избежать отрицательных последствий курения. На самом деле, даже если просто держать в руке зажженную сигарету, то уже вдыхаешь табачный дым. Поэтому не имеет значения, затягивается человек или нет — табачный дым все равно попадает в его легкие.

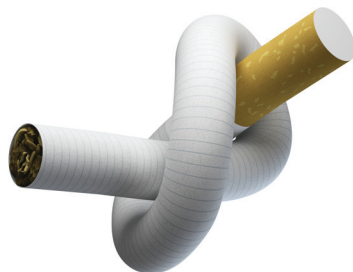
Вывод: Курить и не затягиваться — также вредно для здоровья.

- Кое-кто не сомневается, что сигареты с фильтром безопасны для здоровья. В действительности же, курение различных табачных изделий: сигарет с фильтром и без фильтра, папирос, трубок — вредно для здоровья. Дым любых табачных изделий содержит как ядовитые вещества, так и вещества, которые могут вызвать рак. Не бывает безопасных сигарет.

Вывод: Сигареты с фильтром также вредны для здоровья.

- Иные уверены, что если вместо сигарет жевать табак, никакого вреда для здоровья не будет. Доказано, что жевание табака также вредно, как и курение сигарет или других табачных изделий. В жевательном табаке также содержатся ядовитые вещества и вещества, которые могут вызвать рак.

Вывод: Жевательный табак, как и сигареты, вредны для здоровья.





- Находятся и такие, которые уверены, что умеренное курение не вредит здоровью. Однако, известно, что курить много или мало одинаково вредно. Никотин вызывает привыкание, которое может развиваться и после пары выкуренных сигарет. Никотин, смолы и угарный газ попадают в организм вместе с табачным дымом даже от одной выкуренной сигареты.

Вывод: Умеренное курение — вредно для здоровья.



- Отдельные женщины, да и мужчины, убеждены, что курение является лучшим средством для похудения. Те из них, которые уже курят, но хотели бы бросить, волнуются о том, что бросив курить, они наберут вес. Исследовано, что никотин угнетает аппетит, однако курение не решает проблему лишнего веса. Много курильщиков также имеют излишний вес. Проблема лишнего веса может быть решена лишь с помощью правильного и сбалансированного питания. Можно, например, перейти на низкокалорийную пищу и употреблять больше овощей и фруктов. Яблоки и морковь — вот наилучший способ для поддержания оптимального веса.

Вывод: Курение — это не средство для похудения.



- В основном ребята-подростки считают, что если они курят, то нравятся девочкам. Но, чтобы произвести впечатление на девочек, не обязательно начинать курить. Многим девочкам-подросткам не нравятся ребята, которые курят, потому, что от них неприятно пахнет. А ребятам или мужчинам в подавляющем своем большинстве не нравятся девушки или женщины, которые курят.

Вывод: Курить — не означает нравиться.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Очень мало курильщиков, которые могут дать аргументированный ответ на вопрос: «Почему ты считаешь, что курение – это хорошо?» Даже если человек курит, чтобы справиться со стрессом и депрессией, он вряд ли сможет ответить вам что-то внятное.

Возможно, все наши доводы не заставят тебя немедленно отказаться от сигарет, но мы надеемся, что у тебя появится сомнение насчет того, стоит ли продолжать курить. И, как следствие, ты придёшь к выводу, что курение приносит лишь вред.

Всем известно, что избавиться от курения не так просто. Однако, если начать борьбу с вредной привычкой немедленно, то ее разрушительный эффект будет сведен к минимуму, а ты будешь жить долго и счастливо!



