

7 апреля - Всемирный день здоровья

Профилактика табакокурения

Проблема распространения табачной эпидемии продолжает оставаться актуальной как во всем мире, так и в нашей республике. Курение уже убивает **каждого десятого** человека в мире, и при сохранении нынешней структуры курения около 500 миллионов живущих в настоящее время людей могут в конечном итоге погибнуть в результате потребления табака. Более половины этого числа составляют подростки и дети. Ожидается, что к 2030 году табак станет главной причиной смерти во всем мире, обуславливая примерно 10 миллионов смертей в год (каждого шестого человека в мире). Это подтверждает и наша статистика.

В Республике Беларусь ежегодно лишаются жизни вследствие табакокурения 15000 мужчин и 500 женщин. Так, среди белорусов курящих мужчин 51,3% и 16,3% женщин в возрасте старше 15 лет. Ситуация такова, что с каждым годом ряды курильщиков пополняются за счет подростков и молодежи.

Табак — одно из самых распространенных и доступных психоактивных веществ, относящихся к токсикомании растительного происхождения. Никотин — действующее начало табака, как токсикоманическое средство очень коварен и нелегко выпускает доверчивых простаков из своих сетей, называемых табачной зависимостью.

Цена курения для отдельного человека огромная — разрушение здоровья!

Медики выявили следующую закономерность: чем раньше человек пробует первую сигарету, тем выше вероятность того, что впоследствии он будет курить ежедневно и многие годы. Так, по статистике, 73% заядлых курильщиков попробовали курить в 17 лет, т.е. в период обучения в школе.

Каковы причины, толкающие к курению подростков? Специалисты считают, что риск приобщения к табакокурению у подростков определяется главным образом, следующими причинами:

1. Курение родителей

У некоторых людей есть предрасположенность к злоупотреблению психоактивными веществами, к которым относится и табак. Если мама активно курила во время беременности, предрасположенность к курению ее ребенка будет еще сильнее. Когда такой ребенок вырастет и попробует курить, привыкание у него наступит гораздо быстрее, чем у подростков из некурящих семей. И все-таки генетика — не главная причина. Важнее для ребенка родительский пример.

Ребенок невольно, с раннего детского возраста фиксирует эту привычку родителей. Она закладывается в его сознании как черта облика

родителя. Он учится связывать эмоционально-психологическое состояние родителей после выкуренной сигареты. В сознании детей закладывается не только визуальный образ курящего родителя, но и ощущения, связанные с обонятельным анализатором. Регулярно наблюдая родителей с сигаретой, это будет бессознательно восприниматься как атрибут элегантности (если курит мама) или мужественности (если дымит папа).

2. Злоупотребление алкоголем в семье.

Известно, что две эти вредные привычки тесно взаимосвязаны и как правило в неблагополучных семьях родители, увлекающиеся злоупотреблением алкоголя активно курят.

3. Социальное окружение

В 13 -15 лет подростки «перерастают» жизнь, замкнутую в семье. Им становится интереснее, общаться с ровесниками. Именно во взаимоотношениях с близкими друзьями подростка закладываются наиболее устойчивые привычки, установки, интересы, ценностные ориентации. Роль близких друзей-подруг может быть как позитивной, так и негативной.

Если в компании подростка «модно» курить, он тоже закурит, так как в этом возрасте важен фактор подражания. С другой стороны, у подростков, попавших в среду некурящих сверстников, больше шансов остаться интактными в отношении этой вредной привычки.

Немаловажен факт подражания любимым кумирам с гляцевых обложек модных молодежных журналов или увлекательных кинофильмов. Своего рода эталон престижности, успешности и, кроме того, атрибут взрослости.

4. Круг интересов и образ жизни.

Подросток, занимающийся оздоровительной физкультурой, посещающий спортивные секции, старающийся в домашних условиях руководствоваться правилами здорового образа жизни, имеет несравненно более низкие шансы попасть под влияние этого порока. Возможны и другие варианты ответов о причине начала курения, например: любопытство или стремление в жизни попробовать все, за компанию, для снятия стресса, протестная реакция.

Главенствующее место среди факторов, влияющих на рост употребление табачных изделий среди населения, занимает их реклама, главной целью которой является эмоционально-психологическое воздействие на поведение потребителя. Не удивительно, что табачная промышленность стала одним из главных спонсоров спортивных и культурно-массовых мероприятий, пытаясь ассоциироваться в сознании людей со «здоровым образом жизни», «высоким уровнем жизни», экономическим и социальным успехом.

Никотин относится к алкалоидам — веществам растительного происхождения сложного состава, многие из которых сильнейшие яды. Это вещество, к которому возникает чрезвычайное пристрастие. Привыкание к

табаку и зависимость от него почти столь же сильные, как и зависимость от кокаина или героина.

Никотиновая зависимость устойчива, и в чисто мужском коллективе около половины курящих, ни разу не предпринимают попытку бросить курить или эти попытки заканчиваются провалом. Это свидетельствует о слабо развитой силе воле, а может быть о недостаточном желании и понимании важности проблемы у типичного курильщика.

Привычка курить это сочетание психологической и физической зависимости.

На начальной стадии **психологической** зависимости отмечаются только сильное желание покурить, снижение способности контролировать курение, о чем свидетельствует употребление сигарет в больших количествах и на протяжении длительного времени, безуспешные попытки или постоянное желание сократить количество сигарет.

Таким образом, постепенно формируется стойкий рефлекс курения, доставляющий курящему, чувство удовольствия, расслабленности, легкой эйфории и кажущегося подъема энергии.. В этот период курильщик способен усилием воли прекратить курение.

Физическая зависимость заключается в том, что если никотин не поступает в организм курильщика, у него развивается состояние абстинентного синдрома, так называемого синдрома «отмены». Характеризуется абстинентный синдром острой потребностью в сигарете, раздражительностью, тревогой, снижением концентрации внимания, усиленным аппетитом, бессонницей.

В состав **табачного дыма** входит около 3000 химических веществ, которые способны повреждать живые ткани. Среди них можно особо отметить: **табачный деготь**, который образуют смолы и родственные им соединения (при курении одной сигареты образуется около 1 миллиарда 200 миллионов частиц табачного дегтя); **никотин**; **высокотоксичные соединения и газы: окись углерода, аммиак, синильная кислота; окиси азота** и другие.

Содержание

сигареты



В течение 30 лет курильщик выкуривает примерно 20000 сигарет, или 160 кг табака, поглощая в среднем 800г никотина. Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет (в одной сигарете содержится примерно 6-8 мг никотина, из которых 3-4 мг попадает в кровь).

Систематическое поглощение небольших, не смертельных доз никотина способствует или **является причиной**:

- **Артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца**(стенокардия, инфаркт миокарда, нарушения ритма сердца, внезапная смерть), мозгового инсульта (кровоизлияния в мозг). 30-40 % всех смертей от ишемической болезни сердца связаны с курением сигарет.

- **Облитерирующих заболеваний сосудов конечностей.** При этих заболеваниях происходит закупорка тромбами мелких кровеносных сосудов, а их спазм (резкое сужение) под влиянием никотина, который при курении попадает в кровь, может привести к возникновению гангрены (отмирание тканей). В таких случаях человеку приходится делать ампутацию.

- **Хронического бронхита и эмфиземы легких,** которые сопровождаются развитием пневмосклероза, появлением одышки и развитием сердечной недостаточности.

- **Хронического гастрита, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, хронического колита.**

Риск развития хронических заболеваний легких у курящих в 5-8 раз выше, чем у некурящих.

- **Нарушения работы желез внутренней секреции** (гипофиза, щитовидной железы, надпочечников), что изменяет обмен веществ и снижает адаптационные возможности человека.

- **Снижения иммунитета.**

- **Снижения способности к деторождению у женщин,** развитию импотенции и бесплодия у мужчин.

- **Повышения риска возникновения патологии беременности, выкидышей; увеличения числа случаев внутриутробной гибели плода и синдрома внезапной младенческой смерти; снижения массы тела новорожденных, отставания детей в физическом и умственном развитии.**

- **Рака губы, гортани, бронхов, легких, пищевода, желудка, поджелудочной железы, кишечника, мочевого пузыря.**

Курением вызваны 30% случаев смерти от онкологических заболеваний.

Особенно **вредно** курение сказывается на физическом развитии **детей и подростков.** Их организм более уязвим и восприимчив к никотину.

Ребята растут хуже, слабо прибавляют в весе. Нарушение обмена веществ приводит к снижению мышечной силы, повышению утомляемости, общему ослаблению организма. Вредное влияние табачных ядов сказывается на работе головного мозга. У курящих подростков на 5% снижается объем памяти и на 4,5% легкость заучивания, точность сложения цифр на 5,5%.

Вредность курения для подростков усиливается еще и тем, что, стремясь скрыть от родителей и учителей свое пристрастие к табаку, они курят тайком, торопливо, сильнее затягиваясь табачным дымом, курят низкосортные сигареты или вообще докуривают окурки.

Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. Вдыхание табачного дыма некурящими, называется «пассивным курением».

Табачный дым, который человек вынужден вдыхать, содержит: в 50 раз больше канцерогенов и аммиака, в пять раз больше окиси углерода, вдвое больше смол и никотина, чем поступает в организм самого курильщика. Риск развития рака легких при «пассивном курении» у некурящего члена семьи в 3,5 раза превышает таковой в некурящих семьях, а заболевания легких в грудном и раннем детском возрасте у детей в семьях курильщиков почти в два раза выше.

Если ты не будешь курить, то:

- Твоя жизнь будет продолжительнее на 10-12 лет;
- Ты будешь выглядеть лучше, моложе, твоя кожа будет чище, цвет лица — естественно розовый, а зубы будут сиять белизной, одежда и волосы не будут пахнуть неприятным табачным дымом;
- Твои близкие и любимые будут дышать чистым воздухом, без табачного смога;
- У тебя уменьшится риск заболеть злокачественными заболеваниями и умереть молодым;
- Вероятность рождения здоровых детей у тебя выше;
- У тебя больше шансов добиться успеха в жизни, стать самодостаточным человеком, сохранив при этом свое здоровье.

Если ты куришь, то помни, бросить курить никогда не поздно и на самом деле никогда нельзя терять надежду и падать духом.

«Ты думаешь, курить — это круто»? А, может, ты считаешь, что курение тебе поможет решить твои проблемы и преуспеть в делах? Как ты ошибаешься! И если ты еще не успел «втянуть» по уши свой организм в эту «урну», «выныривай» и начинай дышать! Вряд ли ты по настоящему задумывался о том, что именно от табака за год на планете Земля умирает больше людей, чем от рака и СПИДа вместе взятых! От табака, задумайся! Поплавай не в дыму, а в нашем городском бассейне, не качай никотин в легкие, а качай мышцы в «тренажерке» и будь здоров!