

«Профилактика табакокурения в подростковой среде. Влияние курения на организм подростка».



Проблема табакокурения в настоящее время приобрела социально-экономический характер и настойчиво требует разработки предупредительных мер в целях защиты интересов личности и общества. По мнению ВОЗ табак рассматривается как «оружие массового поражения».

КУРЕНИЕ



Курение - главная угроза здоровью и основная причина смертности россиян. Расчёты, приведённые ведущими российскими учёными и экспертами ВОЗ, показали, что в Мире курят около 1 миллиарда человек, для которых курение является частью образа жизни. В России курят 44 млн. взрослых – это 40% населения страны: 62%- мужчины, 22% - женщины. Россиянин выкуривает более 17 сигарет в день.

В последнее время растёт число курящих среди подростков, молодёжи и женщин. Это катастрофическая тенденция приведёт к дальнейшей деградации россиян и росту смертности от рака, сердечно-сосудистых заболеваний. Особенный вред курения для детей и подростков обусловлен физиологией еще незрелого организма. Человек растет и развивается довольно долго, иногда до 23 лет. Чтобы организм нормально сформировался, все эти годы к его клеткам должно поступать нужное количество кислорода и питательных веществ но, ни в коем случае не токсинов — в том числе и из табачного дыма.

Начавшие курить до 15 лет в 5 раз чаще умирают от рака лёгких, чем те, кто начал курить после 25 лет. В 15 лет у каждого российского подростка формируется выраженная табачная зависимость. Такие молодые курильщики, скорее всего, продолжают курить и во взрослом возрасте. Этот факт тревожен ещё и тем, что курение активно распространяется среди девочек-подростков, и эта тенденция способствует тому, что курящих взрослых женщин скоро будет не меньше, чем мужчин. К сожалению, многие курильщики, даже зная все медицинские аспекты воздействия никотина на организм, обладая достаточно широкой информацией о вреде курения, зачастую не могут отказаться от вредной привычки.

Умение отказаться от предложенной сигареты является весьма актуальной проблемой.

КУРИТЬ - ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ!

МИФЫ О ПОЛЬЗЕ КУРЕНИЯ

Миф 1 – курят все. Это не так. Большая часть человечества не курит. мода на курение проходит. Сейчас общество культивирует спортивный стиль.

Миф 2 – все взрослые курят. Это не так. В нашей стране 40 % мужчин и 90 % женщин не курят.

Миф 3 – бросить курить легко. Это не так. Многие курильщики пытались бросить курить хотя бы раз в жизни, это у них не получилось. С первой попытки это удается лишь сотому курильщику.

Миф 4 – курить немного - это не вредно. Это не так. Курение – главный фактор заболеваний легких, сердца, нервной системы. Установлено, что каждая сигарета сокращает жизнь на 12 минут.

Миф 5 – курение опасно только для тех, кто курит. Это не так. Медики установили, что пассивные курильщики тоже становятся жертвами табака.

Миф 6 – курение помогает остаться стройным. Это не так. Есть много полных людей, которые по собственному желанию продолжают курить.

ЧТО ТАКОЕ НИКОТИН

Никотин – это сильнейший наркотический яд растительного происхождения. В чистом виде никотин – это прозрачная маслянистая жидкость со глуким вкусом. Именно такой вкус ощущает курильщик, когда докуривает окурок, где оседает никотин.

В фильтре сигареты может накопиться такое количество никотина, которого достаточно, чтобы убить мышь. Воробьи, голуби и другие птицы погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку смоченную никотином. Кролики погибают от ¼ капли никотина, собаки – от ½ капли.

Говорят, что капля никотина убивает лошадь, но если быть более точным, то одной капли никотина хватит, чтобы уничтожить тройку взрослых лошадей массой до полутонны каждая.

Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100мг, или 2-3 капли.

ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

- Болеют лёгкие, трудно дышать, появляется кашель, воспаляются голосовые связки, голос грубеет. Курение приводит к раку губы, языка, горла, лёгких.
- Под воздействием табачных веществ увеличивается нагрузка на сердце, что приводит к возникновению тяжелых сердечных заболеваний.
- Курение вызывает пожелтение зубов и ногтей, а также увеличивает число морщин. Цвет лица также становится желтоватым, т.к. частицы дыма проникают в кожу.
- Эффект никотина на желудок – нарушение нормального прохождения пищи, курение приводит к гастриту и язвенной болезни желудка.
- У курящих ухудшается слух и зрение, память, внимание, снижается скорость чтения, увеличивается число совершаемых ошибок.
- Курение Замедляет рост и развитие некоторых органов.

ПРИМИ РЕШЕНИЕ!

У каждого человека поздно или рано, но возникает такая ситуация, когда надо принять решение – выкурить первую сигарету, или нет. Как же вести себя в подобной ситуации?

1. Сделай перерыв и скажи: «Я подумаю об этом и завтра скажу вам своё решение»
2. Умей сказать «Нет!»; «Спасибо, что вы мне предложили, но я не могу сделать это»
3. Используй перерыв правильно:
 - Выясни, как в подобной ситуации поступали другие;
 - Попроси помощи у взрослого или уважаемого человека;
 - Собрав информацию, будь настойчив в своих желаниях. Говори прямо: «Нет, спасибо, я не хочу сигарету»;
 - Отказывай так, чтобы окружающие почувствовали твою решительность.

В самом процессе курения наиболее ярко проявляется стремление подражать взрослым и чувствовать себя взрослым. Подросток при курении копирует все детали этого процесса, характерные для того лица, которому он стремится подражать. У большинства подростков на первых этапах курение вызывает неприятные ощущения (кашель, першение в горле, головокружение, тошноту).

Прежде всего от табачного дыма страдает легочная система, разрушаются механизмы защиты легких, и развивается хроническое заболевание — бронхит курильщика. Часть табачных ингредиентов растворяется в слюне и, попадая в желудок, вызывает воспаление слизистой, впоследствии развивающееся в язвенную болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки. Крайне вредно табакокурение сказывается на деятельности

сердечно-сосудистой системы и часто приводит к сердечной недостаточности, стенокардии, инфаркту миокарда и другим заболеваниям. Содержащиеся в табачном дыме радиоактивные вещества иногда способны вызвать образование раковых опухолей. Табачный дым вредно влияет не только на курящего, но и на тех, кто находится рядом с ним.



Причины привыкания к курению различны. На первых порах это, как правило, подражание, затем в процессе курения вырабатывается стойкий условный рефлекс, и, наконец, главная причина - развитие при длительном табакокурении пристрастие к никотину - одной из разновидностей наркомании. При никотиномании развивается характерная наркоманическая зависимость от табакокурения, имеющая определенные стадии:

- исчезновении даже при частом курении различных неприятных ощущений в организме и появления навязчивого труднопреодолимого желания курить, переносимость никотина на этой стадии высокая и доходит до 10-15 сигарет в день, у курильщика появляется чувство якобы повышающейся при курении работоспособности, улучшения самочувствия.
- влечение к курению принимает навязчивый характер, при перерыве в курении появляются чувство психического дискомфорта, внутренняя неудовлетворенность, выносливость к никотину повышается, и подросток может выкурить до 20-25 сигарет в день, появляются признаки болезненных нарушений внутренних органов: бронхиты, изменения пульса, колебания артериального давления, появляется расстройство центральной нервной системы в виде нарушений сна, раздражительности;

- более тяжелая стадия никотиномании - на этом этапе бросить курить уже довольно трудно, многие пытаются бросить, но вскоре возобновляют курение под влиянием различных причин: уговоры курящей компании, неприятности.

Ученые разработали различные инновации, помогающие бросить курить:

- программируемый портсигар, раскрывающийся в первую неделю один раз в час, потом - через каждые полтора часа, а затем - соответственно часа через три-четыре, при этом из него удастся выудить лишь одну сигарету, но если курильщик попытается заполучить лишнюю сигарету - механизм выходит из строя без всякой возможности дальнейшего ремонта;
- зажигалка с табло на жидких кристаллах и блоком логики: цифры на табло показывают количество сигарет, выкуриваемых за день по заданному плану отвыкания и сверх него, сообщается и дневной ритм курильщика, то есть время, прошедшее между двумя выкуренными сигаретами с надписью: «Не спеши!»
- зажигалка со встроенным миниатюрным устройством при каждом прикуривании исполняет несколько тактов траурного марша;
- пепельница с вмонтированным звуковым устройством: когда курильщик тушит сигарету, раздается натужный кашель с хрипом и бульканьем как у больного бронхиальной астмой;
- пластыри;
- жевательные резинки;
- конфеты.

Основы пропаганды здорового образа жизни должны закладываться с юношеского возраста.

Профилактика курения

- Самое лучшее средство профилактики курения – это никогда не начинать курить!



- Займитесь спортом, ходите в походы, общайтесь с друзьями.

