

Курение

Подрыв здоровья подростков начинается с курения. Под курением подразумевают болезненное пристрастие человека к наркотическому веществу - никотину.

Никотин - желтоватая жидкость, легко растворяется в воде, жирах; на вкус - жгучая, хорошо впитываемая слизистой оболочкой; смертельная доза составляет 1 г на 1 кг массы тела.

Курение отрицательно влияет:

на нервную систему;

дыхательный центр;

мозговое вещество надпочечников;

артериальное давление;

привратник желудка (вызывает спазм, нарушается секреция желудочного сока);

ритм сердечных сокращений.

Из всех веществ табачного дыма, 30 особенно вредны бензопирены, которыми богат табак (провоцируют перерождение тканей, возникновение опухолей).

При курении особенно страдает сердечно-сосудистая система (может возникнуть спазм коронарных сосудов, а длительный спазм ведет к инфаркту). Подвержены изменениям и другие сосуды (развивается атеросклероз).

Самое опасное вещество в табаке радиоактивный металл полоний – 210. Он постоянно облучает курильщика и окружающих: 300 сигарет – доза радиации, равная по воздействию ежедневному посещению рентгеновского кабинета в течение года.

Нарушение питания подкожных сосудов ведет к преждевременному старению и желтой коже лица. Воспалется также слизистая оболочка трахеи и бронхов. Образуется застой слизи в легких, что приводит к постоянному кашлю. Иммуитет у курильщиков ослаблен. 80% курящих страдают одной из форм заболевания легких. По статистике до 4 млн. человек в мире умирает ежегодно от табака.

Так как у подростков легкие еще не сформированы, они особенно страдают от курения. У молодых курильщиков ухудшаются процесс запоминания и внимание. Нарушаются работоспособность, зрение, слух, обоняние.

Личный пример старших и так называемое пассивное курение вовлекают детей в это пагубное пристрастие. Некурящие вдыхают 50% дыма во время курения другими людьми.

В результате получается, что из 10 выкуренных в помещении сигарет одна приходится на пассивного курильщика. А нахождение в течение часа в накуренном помещении приравнивается к 4 выкуренным сигаретам. “Пассивные курильщики” страдают от головной боли, головокружений, аллергии. И особенно опасно, если этими “пассивными курильщиками” являются дети. Они чаще утомляются, их сердцебиение учащается, работоспособность резко понижается, (а ведь ребенку надо учить уроки в таком помещении).

Курение в присутствии людей, которые не переносят табачный дым, которым он вреден, является одним из проявлений невоспитанности и антисоциального поведения. Подражание человеку, которому симпатизируешь и которым восхищаешься; и просто неосознанное следование примеру родителей, когда в семье курение - дело привычное и как бы само собой разумеющееся, побуждают детей “попробовать”, затем приобрести привычку, перерастающую в пагубное пристрастие. Причиной курения является и желание продемонстрировать взрослость и независимость. Для молодых это еще и один из способов самоутверждения, приобщения к “модной” манере поведения, повышения своего престижа.

Никотин, хоть и слабый наркотик, вызывает быструю и сильную зависимость, отсюда и сложность отказа от курения. В стране разработаны некоторые меры по борьбе с курением (запрет на курение в школах, общественных местах, на некоторых рабочих местах; запрещение рекламы табачных изделий и их продажи несовершеннолетним, предупреждения Минздрава, антиникотиновая пропаганда и т.д.).

Но лучшая мера — это воспитание с раннего возраста неприятия курения. И в этом вопросе главная роль принадлежит родителям.

Горькие цифры:

85% подростков, ежедневно выкуривающих буквально 2-3 сигареты, скорее всего в будущем превратятся в регулярных курильщиков.

70% курящих подростков не стали бы курить, если бы у них был бы шанс начать всё заново.

60% подростков мечтают бросить курить, но не находят в себе сил.

Начав курить в 14 лет, к 18 годам человек превращается в закоренелого курильщика:

в школе курит каждый 8- подросток,

в институтах каждый 5-ый студент,

80-90% всех курильщиков начинают курить в период до 20 лет, и это весьма печально.

Профилактика табакокурения

Табачный дым медленно, но, верно, отравляет организм и серьезно подрывает здоровье курильщика, а также всех, кто его окружает. Основой профилактики табакокурения является выработка стремления к здоровому образу жизни.

Профилактика табакокурения среди подростков – это не только профилактика никотиновой зависимости, но и профилактика сохранения здоровья всей нации, это реальная возможность увеличить продолжительность жизни, предотвратить развитие распространённых заболеваний сердечно-сосудистой системы, хронических бронхолёгочных заболеваний, онкологических болезней.

Чтобы профилактика табакокурения среди подростков была полной, она должна проводиться в двух направлениях:

1. Первичная профилактика табакокурения;
2. Вторичная профилактика табакокурения.

Первичная профилактика табакокурения. Меры первичной профилактики направлены на предотвращение начала курения. Первичная профилактика табакокурения среди подростков должна осуществляться на уровне семьи и школы. В семье закладываются основы ведения здорового образа жизни, родители формируют у детей правильное (негативное) отношение к вредным привычкам. Школа также выполняет данные функции. На уровне школы должны проводиться не только просветительные мероприятия, рассказывающие о вреде курения, но и наглядные демонстрации последствий курения.

Вторичная профилактика табакокурения. Данное направление профилактики способствует прекращению курения у тех подростков, которые уже курят. Чтобы меры вторичной профилактики оказались действенными, нужно выявить индивидуальные особенности курения каждого конкретного подростка. Только после этого дальнейшая профилактическая работа будет эффективной. К методам вторичной профилактики можно отнести индивидуальную консультацию психолога и обучение подростков методам релаксации. На индивидуальной консультации психолог должен помочь подростку сформировать твёрдую мотивацию к отказу от курения. Знание методов релаксации поможет подростку руководить своим эмоциональным состоянием, научит расслабляться в различных стрессовых ситуациях. Это будет способствовать более лёгкому отвыканию от привычки – снимать эмоциональное напряжение курением.

Результаты отказа от табакокурения. Приведем некоторые известные данные, позволяющие оценить улучшение состояния здоровья после отказа от табакокурения:

1. Два часа без табакокурения: возникновение первых симптомов отмены при никотиновой зависимости, никотин начинает удаляться из организма;

2. 12 часов без табакокурения: организм очищается от окиси углерода, легкие начинают лучше функционировать, проходит чувство нехватки воздуха;

3. Два дня без табакокурения: обостряется обоняние и вкусовая чувствительность;

4. 12 недель без табакокурения: улучшается работа системы кровообращения, становится легче ходить и бегать;

5. Три - девять месяцев без табакокурения: функция легких увеличивается на 10%, уменьшаются кашель, одышка и проблемы с дыханием;

6. Пять лет без табакокурения: риск инфаркта миокарда снижается до уровня никогда не куривших людей.

Будьте здоровы и помните, что Ваше здоровье – в Ваших руках, а врачи Вам всегда готовы помочь!