

Вред табакокурения

Вред курения уже доказан многочисленными исследованиями, проводимыми как в нашей стране, так и за рубежом. Он проявляется, прежде всего, в том, что снижается сопротивляемость организма курильщика к новым заболеваниям и ухудшает течение уже имеющихся заболеваний. Наряду со снижением сопротивляемости организма курильщика к заболеваниям, на этом фоне ускоряются или появляются новые заболевания такие как злокачественные новообразования (рак).

Особый вред, табакокурение наносит растущему организму ребенка, подростку, женщине. Так же страдают от пассивного курения и те люди, которые находятся вблизи курильщика и вынуждены дышать воздухом, который содержит продукты распада табака.

Табак содержит большое количество ингредиентов, большинство из которых особенно вредно для организма курящего и людей его окружающих. Особый вред от курения наносит алкалоид никотин, являющийся нейротропным ядом. Помимо никотина в легкие курильщика попадают такие канцерогенные (способствующие образованию рака) вещества, как бензпирен и его производные.

Влияние курения на организм человека

Начало курения всегда вызывает неприятные ощущения такие как: першение в горле, тошноту, рвоту, однако желание непременно научиться курить, заставляет организм человека постепенно привыкнуть к этому яду. Так со временем у курильщиков формируется никотиновый синдром. Что следует считать началом никотинового синдрома? Когда курильщик смог победить защитные реакции организма (першение в горле, тошнота, рвота и др.) и организм перестал сопротивляться яду, вот именно в этот момент и начал формироваться никотиновый синдром.

Никотиновый синдром делится на 3 стадии: начальная, хроническая, поздняя.

Первая стадия никотинового синдрома: Курение носит систематический характер. Человека тянет курить и при этом он постепенно увеличивает количество выкуренных сигарет. Практически все курильщики отмечают чувство повышения работоспособности, отмечают улучшение самочувствия. На данном этапе физическое влечение к табакокурению отсутствует и человек в этот период может бросить курить. Но с каждой новой сигаретой восприимчивость к никотину растет. На данном этапе у здоровых людей отсутствуют признаки соматических, неврологических или психических заболеваний. Продолжительность стадии 3-5 лет.

Вторая стадия никотинового синдрома: В этот период курение носит характер навязчивого желания. Курильщик курит для получения ощущения внешнего комфорта. На этом этапе у курильщика уже сформировался утренний кашель, грубый голос (если для мужчины еще, куда ни шло, то для женщин это отвратительно). Поэтому курильщик только проснувшись тут же хватается за сигарету для того чтобы избавиться от дискомфорта. Так же для этой стадии характерно и то, что начинают появляться соматические заболевания таки как: бронхит, симптомы поражения желудка (изжога, боли в области живота) боли в области сердца, изменения пульса, колебания артериального давления. Характерна так же невротоподобная симптоматика, шум или тяжесть в голове, нарушение сна, повышение раздражительности, снижению работоспособности. Продолжительность стадии в среднем от 5-15 лет.

Третья стадия никотинового синдрома: Как правило толерантность к никотину в этой стадии падает. В этой стадии никотин уже не вызывает удовольствия. Курение носит автоматический запрограммированный годами характер. Физическое влечение проявляется в виде не глубокой абстиненции. Соматические изменения: заболевания принимают тяжелое течение особенно со стороны сердечно-сосудистой системы и легких, а так же появляются признаки предрака и рака. Может отмечаться повышенная раздражимость, вялость, плохая работоспособность. Сон курильщика плохой он часто встает ночью, что бы выкурить сигарету и таким образом улучшить самочувствие. В этой стадии курильщик имеет очень жалкий вид, внешне он как правило истощен. В этой стадии ни что не заставит курильщика бросить курить даже известие о раке, да он и не сможет, больше навредит. Курильщик уходит в могилу вместе с сигаретой в зубах.

Для каждого курильщика стадии никотинового синдрома развиваются индивидуально и зависят он следующих причин: времени начала употребления сигарет, возраста, пола, физического развития человека. Большинство курильщиков всегда пытались бросить курить, но из-за внешних причин (например нервные стрессы) вновь начинали. На 2 стадии человек может бросить курить, если только переживет еще больший стресс от курения – это может быть состояние предрака или рака. На 3 стадии практически ни кто не может перестать курить. Спросите любого курильщика, который курит не первый год: бросал ли он курить? Практически 90% ответят что ДА! Особенно все женщины бросали курить, когда начинались проблемы с кожей, легкими и голосом. Но зависимость настолько высока, что бросают единицы.

Подростковое табакокурение

Дети и подростки, копируя поведение своих родителей, и мало зная о вреде и последствиях курения, начинают курить. Детей к курению влечет любопытство, стремление подражать и не отстать от сверстников и казаться взрослыми.

Вред курения для женщин

Девочки, девушки и женщины, которые всегда были хранительницами домашнего очага, тоже не отстают от моды, которую активно навязывают гляцевые журналы и повсеместная реклама. **Никотин для женщины еще более вреден, чем для мужчины, поскольку ей предстоит стать матерью.** Такие женщины рожают как правило больных детей, и не надо говорить, что мол Людка из того подъезда до беременности и во время беременности курила и ничего, родила 3800. Не надо быть такой наивной дурочкой, Вы не доктор и не знаете обо всех тонкостях детского здоровья, это может все еще сказаться только впереди. Больно видеть, как на наших улицах все больше и больше появляется курящих школьниц, которые идут с сигаретой в зубах, уже не стесняясь прохожих и учителей. А на вопрос: что же Вы делаете? Истерично гогочут уже полу осипшим голосом. Действительно только человек с твердой психикой и железным стержнем внутри может выстоять в этом адском мире, где даже в аэропортах и вокзалах подходят молодые красивые девушки и предлагают попробовать новые сигареты, увлеченно рассказывая какие эти сигареты «супер легкие» и «супер безвредные» с «супер угольным фильтром». Сигареты раздают совершенно бесплатно, потому что табачная мафия прекрасно знает, что курильщик им все вернет с лихвой. Поистине верх предела, когда девушка подросток ходит и предлагает сигареты таким же девушкам подросткам как она сама. Что тут поделаешь? Чей-то человеческий мозг способен решать задачи века, а чей-то не способен осознать вред, который он причиняет не только себе, но и другим.

Задумайтесь над этим и берегите свое здоровье и здоровье своих детей!

Профилактика табакокурения среди подростков

Профилактика табакокурения среди подростков должна начинаться, когда стереотипы поведения и мышления ещё не сформировались. Когда ещё нет стойкой табачной зависимости. Только в случае такого подхода, можно надеяться на какой-то положительный результат. 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 бронхо-лёгочных заболеваний, рака лёгких и других болезней.

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

Первичная профилактика табакокурения;

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. Также к методам вторичной профилактики относятся групповые тренинги-дискуссии, на которых подростки закрепляют полученную от психологов информацию (вести здоровый образ жизни, методы защиты от давления сверстников).

Как узнать, курит ли Ваш ребенок.

Если друзья вашего ребенка курят, он, скорее всего, тоже уже брал в руки сигарету.

Признак 1 – запах

Запах табака изо рта можно нейтрализовать жвачкой, освежителем дыхания, зубной пастой, хвоей (представь себе!), наконец; пропахшую дымом одежду и волосы списать на друзей. А вот запах сигарет, исходящий от рук ребенка (правая для правши, левая – для левши), красноречиво свидетельствует о том, что близкое знакомство твоего ребенка с табаком состоялось.

Признак 2 – жвачка

Да, все дети любят жевать. Дети, а не подростки. Общаться со сверстниками, особенно противоположного пола, с учителями, тренерами и репетиторами, не вынимая жвачки изо рта ни на минуту, не слишком престижно. К тому же, зачем жевать ее каждый раз, появляясь на пороге дома?

Признак 3 – деньги

Сколько Вы даете ребенку на карманные расходы - Вам известно. Дальше – дело простой арифметики. Скорее всего, Ваш сын или дочь не станут курить Приму без фильтра. Значит, пачка отравы потянет минимум на 30 рублей. Заведите тайную бухгалтерию, поинтересовавшись ценами на обеды в школьной столовой (месте, где ребенок привык обедать), и обратив пристальное внимание на то, действительно ли Ваш ребенок так любит шоколадки и чипсы, чтобы есть их ежедневно в тех количествах, которые подразумевают его траты.

Признак 4 – отсутствие физического контакта

Особенно ярко проявляется у девочек – традиционно более ласковых. Причиной того, что Ваша дочь не только не обнимает Вас сама, но и избегает инициированных Вами объятий и прикосновений – сигнал о том, что она боится разоблачения. Даже 100 раз вымыв руки, почистив зубы и проветрив одежду, мнительный и эмоциональный подросток нервничает – а вдруг он что-то пропустил и родители догадаются о его вредной привычке?

Признак 5 – друзья

Стадное чувство подростков – аксиома, не требующая доказательств. Это в природе человека. Если друзья Вашего ребенка курят – будьте готовы к тому, что это коснется и Вашего ребенка.