

9 причин отказаться от курения



9 ПОВОДОВ БРОСИТЬ КУРИТЬ



1. Улучшение здоровья. Станет легче сразу после отказа от табака. Уже через 12 часов организму снова будет хватать кислорода для нормальной работы.
2. Более длинная жизнь. Среднестатистический курильщик лишает себя примерно 15 лет жизни.
3. Избавление от зависимости от вредной привычки. Курение – самая настоящая зависимость. Отказавшись от табака, вы перестанете страдать во время длинных перелетов, нервно ерзать на затянувшихся совещаниях.
4. Перестать быть источником раздражения для окружающих. Курить становится очень неудобно. У некурящего человека не будет проблем со свободными местами в кафе, недовольными взглядами соседей по лестничной клетке и необходимостью раз в час выбегать за угол.

5. Экономия средств. Цена на сигареты будет постоянно расти. А отказ от вредной привычки позволит обнаружить «лишние» деньги в личном бюджете.
6. Шанс помолодеть. Человек перестанет кашлять, избавиться от некоторого количества морщин, улучшит цвет лица.
7. Улучшение качества жизни. Ваши волосы, одежда, машина и квартира будут приятно пахнуть.
8. Рождение здорового малыша. Отказ от курения значительно снижает вероятность развития осложнений при беременности и родах, рождения малыша с низким весом, а также заболеваний у ребенка в дальнейшей жизни.
9. Появление свободного времени. Не придется бежать на очередной перекур, поэтому останется больше времени на работу.



Без табака не значит без никотина



С целью предотвращения и прекращения реализации некурительной никотинсодержащей продукции Управлением Роспотребнадзора по Ярославской области проводятся контрольно-надзорные мероприятия в торговых точках.

В ходе проверок данная продукция оценивается на соответствие техническим регламентам Таможенного союза 021/2011 «О безопасности пищевой продукции», 022/2011 «Пищевая продукция в части ее маркировки». При выявлении указанной продукции в наличии принимаются меры административного характера, в том числе по её принудительному изъятию из оборота. Образцы проб направляются для проведения лабораторных исследований в ФБУЗ

«Центр гигиены и эпидемиологии в Ярославской области». Контрольно-надзорные мероприятия будут продолжены на всей территории области, ситуация остается на особом контроле Управления Роспотребнадзора по Ярославской области.

*В случае выявления фактов продажи и распространения среди граждан, в т.ч. среди несовершеннолетних, некурительной никотинсодержащей продукции, а также информацию о продавцах и поставщиках продукции необходимо информировать Управление Роспотребнадзора по Ярославской области по тел.: **8(4852)73-87-75**.*

СПРАВОЧНО:

Бестабачные никотиновые смеси (сосательные, жевательные) – аналог классического снюса. В технологии приготовления не используется табак, смесь состоит из мяты и трав, пропитанных никотином. Поэтому подростки считают, что из-за отсутствия табака такая продукция вреда не приносит, и помогает победить никотиновую зависимость при отказе от курения. Это не так!

Влияние на организм жевательных смесей обусловлено содержащимся в них никотином. Потребители таких изделий получают более значительную разовую дозу никотина в сравнении с курильщиками. Сеанс рассасывания снюса длится 5–10 минут. За это время в организм поступает от 20 мг вещества, а при выкуривании крепкой сигареты «порция» никотина составляет не более 1,5 мг, поэтому зависимость развивается практически молниеносно. Итогом потребления снюса становится быстрое формирование привычки, отказаться от которой очень непросто.

Люди, пристрастившиеся к снусу, страдают от нарушения аппетита, расстройств работы органов пищеварения. Степень вреда определяется состоянием организма и склонностью человека к возникновению рецидивов имеющихся заболеваний. Если пакетики держать во рту дольше 20–30 минут, то вероятна сильная интоксикация организма с непредвиденными последствиями. Никотин – чрезвычайно сильный яд, не уступающий по токсичности

синильной кислоте. В малых дозах действует возбуждающе на нервную систему, в больших – вызывает ее паралич, что проявляется остановкой дыхания и прекращением работы сердца.

Многократное употребление никотина формирует никотинизм – хроническое отравление, в результате которого снижаются память и работоспособность. Он проявляется дрожанием рук, неуверенной походкой. Подростка бросает в то жар, то в холод, сердце при этом то стучит, как молот, то замирает. Влияние никотина меняет работу всех систем организма, формируется психологическая и физическая зависимости. Психологическая зависимость от никотина усиливается изменением эмоционального фона, что также является следствием влияния никотина на организм.

Негативное воздействие никотина на организм вызывает нарушение работы основных систем: ЦНС, сердечно-сосудистой и эндокринной, приводит к заболеваниям десен и зубов. Влияние никотина на организм также проявляется в замедлении заживления язв, хронической гиперсекреции слизи и слюны. Отравленная слюна сглатывается, что может привести к заболеваниям желудочно-кишечного тракта.

Влияние пассивного курения на здоровье



Многие некурящие люди не осознают того, что, вдыхая окружающий воздух с содержащимися в нем продуктами сгорания табака (вторичный табачный дым), они становятся **пассивными курильщиками**.

Научно доказано, что сигаретный дым наносит больший вред курильщику пассивному, чем непосредственно курящему. Это связано с тем, что курящий вдыхает дым, прошедший через специальный фильтр, в то время как некурящий – нефильтрованный дым, в котором сконцентрировано наибольшее количество химически активных вредных веществ. При этом некурящий более болезненно реагирует на компоненты табачного дыма, так как его организм не адаптирован к воздействию дыма, как у курильщика. Кроме того, большая часть дыма оседает, а затем и впитывается в одежду, волосы, шторы и даже обои. Чтобы избавиться от последствий выкуренной сигареты только проветривания помещения недостаточно.

Вред от смол, никотина и других вредных химических веществ, содержащихся в сигарете, для пассивного курильщика огромен и

последствия наступают очень серьезные. Исследования показывают, что пассивное курение способствует развитию у некурящих людей заболеваний, типичных для курильщиков и повышают риск развития инвалидности и преждевременной смерти человека.

Вред от пассивного курения может проявиться как немедленно, так и спустя какое-то время.

Результаты пассивного курения, которые проявляются незамедлительно:

- раздражение дыхательной системы, носоглотки и глаз (кашель, першение и боль в горле, покраснение глаз и т.д.);
- головокружение, тошнота, мигрень;
- ухудшение настроения, нервозность, депрессивное состояние.

Большинство людей не обращают особого внимания на эти, на первый взгляд, незначительные расстройства в организме, а часто и не связывают их появление с воздействием табачного дыма. Однако, при длительном и постоянном нахождении в такой среде развиваются более серьезные симптомы развития болезней.

Долгосрочные последствия пассивного курения

- **Рак.** Пассивное курение увеличивает риск развития онкологических заболеваний, например, рак легкого, молочной железы, почек.
- **Сердечно – сосудистые заболевания.** Химические вещества, содержащиеся во вторичном табачном дыме, способствуют развитию и прогрессированию атеросклероза, гипертонии, ишемической болезни сердца. Впоследствии это может привести к более грозным осложнениям – инфаркту миокарда и инсульту головного мозга.
- **Заболевания уха, горла, носа.** Возрастает риск развития воспаления среднего уха.
- **Астма.** Ряд исследований показал, что некурящие люди,

подвергающиеся длительному воздействию вторичного табачного дыма на рабочем месте, болеют астмой в 2 раза чаще. В домашней обстановке, где есть хоть один курящий человек, все члены семьи рискуют заболеть в 5 раз чаще.

- **Расстройства со стороны репродуктивной системы** (синдром истощенных яичников, ухудшение показателей спермы) могут стать причиной снижения способности к зачатию, а в худшем случае – бесплодия.
- **Расстройства памяти и мышления** особенно в возрасте старше 50 лет.
- **Ухудшение состояния кожи.**

Риски, связанные с пассивным курением, возрастают у детей и беременных женщин.

Пассивное курение во время беременности

Когда беременная вынуждена вдыхать дым сигарет курящих домочадцев, это можно расценивать, как преднамеренное нанесение вреда ей и ребенку.

Пассивное курение во время беременности становится причиной таких патологических состояний как:

- высокий риск преждевременных родов;
- низкий вес плода и ребенка при рождении, что может повлечь за собой отставание в физическом и психическом развитии, потребовать организации дополнительного ухода;
- уменьшение окружности головы и грудной клетки новорожденного;
- повышенный риск синдрома внезапной детской смерти;
- атопический дерматит у ребенка.

Пассивное курение детей

Вред пассивного курения у детей не одномоментный, он накапливается постепенно, и, если малыш рождается в семье курильщика (или курильщиков), то уже к моменту рождения у него имеется «букет» несоответствия нормам для новорожденных.

Последствиями пассивного курения детей могут быть:

- отставание в физическом развитии, которое влечет за собой сложности с развитием психическим;
- снижение иммунитета, имеющее не только текущие, но и отдаленные последствия (дети курильщиков чаще болеют, частота заболеваемости респираторными инфекциями у них выше в 8–13 раз по сравнению с детьми некурящих родителей);
- аллергические заболевания, чаще всего дерматит;
- отравление детского организма грудничкового возраста ядовитыми компонентами табачного дыма может вызвать либо угнетение нервной системы (а родители счастливы – ребенок спит), либо ее возбуждение с последующим родительским гневом на вечно плачущего малыша;
- неврологические проблемы (исследованиями подтверждено, что дети, вынужденные дышать дымом сигарет, хуже успевают в образовательном учреждении, имеют сложности с засыпанием, памятью, адаптацией в коллективе из-за повышенной возбудимости и нервозности).

Как защититься от пассивного курения?

Единственно правильный метод решения всех проблем, связанных с пассивным курением, – отказ от вредной привычки.

Но, если человек идет на поводу собственной слабости и бросать курить не желает, (а также отказывается принимать доводы о вреде пассивного курения для его близких и окружающих), то можно попробовать смягчить опасность пассивного курения ради собственного здоровья.

▪ В быту

В месте курения (дома это, как правило, кухня и санузел) установить дополнительные вентиляционные устройства – в шахту, в форточку, на кухонной вытяжке.

Чаще проветривать и проводить влажную уборку, причем, не

только пола, но и всех поверхностей мебели и предметов быта и обихода.

▪ В офисе

Требовать соблюдения закона о запрете курения в общественных местах. Объединиться с некурящими (или сознательными курящими) коллегами и добиться выделения мест для курения, оборудованных в соответствии с законом.

Чаще проветривать офисные помещения, проводить влажную уборку рабочего места (отлично подходят обычные влажные салфетки – ими можно в любое время протереть стол, поверхность мебели и техники).

▪ Ограничение детского пассивного курения

Запретить членам семьи курить в помещениях, близких к детской комнате, а тем более в присутствии детей. Не подходить к ребенку в течение минимум 10 минут после последней выкуренной сигареты.

Проводить влажную уборку с применением моющих средств (одна вода плохо справляется с удалением табачной копоти).

Проветривать всю квартиру не менее 4 раз в сутки по 15–30 минут в зависимости от сезона.

▪ В общественных местах

Избегать мест скопления курильщиков (зоны для курения, укромные места домов и т. п.).

Выбирать заведения, где курить запрещено (заведения общепита, развлекательные центры и пр.)

Если так случилось, что пришлось побывать в накуренном месте, обязательно после этого смените одежду, примите душ и тщательно промойте волосы.

Ограждайте себя и своих родных от вредного воздействия

табачного дыма

Помните, что право на чистый воздух, свободный от табачного дыма, является приоритетом перед правом закурить.

Наталья Сеницына,

врач по медицинской профилактике

Коронавирус и табак опасны для жизни



В

последнее время в средствах массовой информации появляются материалы, рассказывающие о том, что коронавирус меньше затрагивает курильщиков.

Комментирует главный внештатный психиатр-нарколог Минздрава

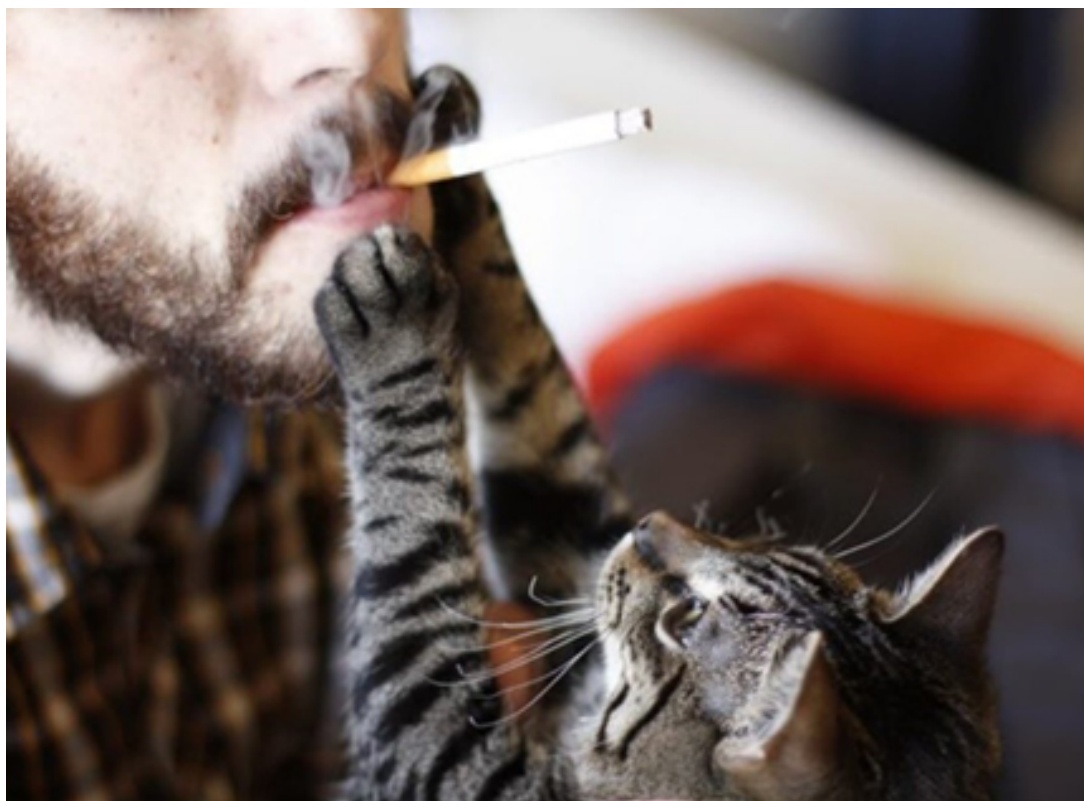
России профессор Евгений Брюн:

– Данная информация, по мнению специалистов, не соответствует действительности. Более того, употребление табачной продукции любыми способами опасно для здоровья.

Сравнительные исследования о течении COVID-19 у курильщиков и лиц, не потребляющих табак и иные курительные изделия, еще не проведены – неизвестно, какие группы сравнивать, какие необходимы сроки и так далее. В то же время отсутствуют данные, которые дают основания предполагать позитивное воздействие никотина. Но учеными накоплена достоверная информация о серьезном снижении иммунитета у курильщиков. Следовательно, нельзя серьезно относиться к такому мнению – некий родственник (знакомый, сосед и так далее) курил и употреблял алкоголь, а прожил сто лет. Это – непрофессионально! Можно предположить, что подобные информационно-научные «вбросы» организовываются заинтересованными лицами и производителями.

НАПОМИНАЮ, УПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАЧНОЙ ПРОДУКЦИИ ЛЮБЫМИ СПОСОБАМИ ОПАСНО! А В СИТУАЦИИ ПАНДЕМИИ ВИРУСА COVID-19 – СМЕРТЕЛЬНО!
РАЗГОВОРЫ О ТОМ, ЧТО КУРИЛЬЩИКИ ЛЕГЧЕ ПЕРЕНОСЯТ COVID-19 НЕ
ИМЕЮТ ОСНОВАНИЙ.

Табак – помощник коронавируса



Самоизоляцию, которую диктует коронавирусная инфекция, можно использовать как прекрасную возможность расстаться с вредными привычками, в частности, бросить курить.

Врачи убедительно доказали, что курение табака и электронных сигарет делает человека более уязвимыми перед COVID-19. Но сегодня речь идет о третичном курении (или воздействии третичного табачного дыма).

Давно известно о вредном воздействии пассивного курения на организмы людей. Вторичный дым, который клубится на кончике горячей сигареты, и тот, что выдыхает курильщик, более токсичен, чем дым, который вдыхает человек, затягиваясь сигаретой. Пассивное курение может вызвать сердечно-сосудистые заболевания, рак легких, хронические бронхиты, бронхиальную астму и пневмонии. Особенно опасно оно для детей, и может стать причиной внезапной детской смерти на первом году жизни ребенка. А также частых респираторных инфекций, в том числе пневмоний, отитов, бронхиальной астмы.

Вторичный табачный дым никуда не исчезает, а заполняя собой все помещение, оседает и надолго остается на стенах, коврах,

обивке салона автомобилей, на поверхностях мебели и предметов. Все они начинают источать уже третичный табачный дым, не менее опасный для здоровья. О нем мы знаем немного.

Зато представители табачной индустрии еще в начале 80-х годов прошлого века установили, что вторичный дым с бокового потока в 2–4 раза более токсичен, чем дым основного потока сигареты, а его конденсат – в 2–6 раз более канцерогенен, чем конденсат дыма из основного потока. Было установлено, что, «устаревший» вторичный дым от 6 до 12 раз более токсичен, чем «свежий» вторичный дым, и что токсичность его нарастает со временем, когда вторичный дым превращается в третичный. Современные исследования доказали, что в третичном дыме много вредных веществ – канцерогенные табак-специфические нитрозамины (TSN, токсичные альдегиды.

Сегодня известно, что третичный табачный дым представляет скрытую и недооцененную опасность для здоровья людей. Исследования показывают, что его недопустимо много в помещениях, где принято курить. Такой дым содержит много опасных химикатов – продуктов трансформации химических веществ, содержащихся во вторичном табачном дыме. Попадая на поверхности, они остаются там на долгие месяцы, от них очень трудно избавиться. Поэтому, третичный табачный дым часто сосуществует со вторичным, создавая, так называемый «пассивный дым». Воздействие третичного табачного дыма особенно опасно для детей. Множество исследований показали, что воздействие его компонентов повышает риск развития рака легкого и других локализаций у детей в возрасте 1–6 лет. Кроме того, воздействие третичного табачного дыма поражает ДНК и может вызвать генетические мутации, приводящие к развитию злокачественных новообразований.

Загрязнение третичным табачным дымом является всемирной проблемой, особенно в странах с высокой распространенностью курения. Речь идет не только о курении табака. Электронные сигареты, вэйпы, кальяны загрязняют окружающую среду, поскольку токсические и канцерогенные метаболиты никотина,

содержится во всех этих продуктах.

Федеральный закон от 23 февраля 2013г. №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» защищает от воздействия вторичного и третичного дыма во всех общественных местах.

Маринэ Гамбарян, руководитель Федерального центра профилактики и контроля потребления табака ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России

УЧЕНЫЕ УСТАНОВИЛИ:

- В 2014 году выяснилось, что в осадках от табачного дыма, которые остаются на поверхностях, содержится высокотоксичное и канцерогенное соединение из группы нитрозаминов. Соединяясь с молекулой ДНК, они образуют устойчивые комплексы и повышают чистоту мутаций. Вызванные нитрозаминами поломки ДНК ведут к неконтролируемому размножению клеток, которые порождают раковую опухоль.
- Специалисты подчеркивают, что наибольшему риску подвергаются маленькие дети, которые находятся в помещении, хранящем следы курения. Поскольку они ползают по полу, тащат в рот игрушки и другие предметы. Дети быстро растут, их клетки интенсивно делятся, и это делает их особенно уязвимыми к воздействию остаточного курения.
- Пассивное курение опасно для домашних животных. Они дышат вторичным дымом. А третичный дым оседает на коже и шерсти животных, сохраняясь в прокуренном помещении даже после проветривания. Доказана связь пассивного курения и развитием лимфосаркомы у кошек, рака полости рта у собак и кошек и рака носовой полости, особенно у длинномордых пород. Собаки, живущие в доме, где кто-то курит, чаще страдают от респираторных заболеваний (астмы, бронхита) и рака легких, чем те, чьи владельцы ведут здоровый образ жизни. Кроме того, слизывая токсичные вещества

дыма, оседающие на шерсти, животные могут отравиться.

Сигареты – вопросы и ответы

Сигареты – вопросы и ответы



В чем опасность курения?

Курение – одна из самых вредных привычек человека, поскольку является одной из форм физической, психологической и наркотической зависимости.

Что происходит при курении табака?

В организм попадает более 4 тысяч химических соединений – никотин, мышьяк, радиоактивные свинец и полоний, угарный газ, синильная кислота, сернистый газ и другие.

Как влияет вредная привычка на жизнь человека?

- каждые 10 секунд 1 человек в мире умирает от болезней, связанных с курением;
- ежегодно от последствий курения табака в мире погибает около 4 млн. человек;
- курение сокращает продолжительность жизни в среднем на 15

лет.

- у курильщиков риск внезапной остановки сердца в 2–4 раза выше, чем у некурящих;
- риск развития рака легких при курении увеличивается в 30 раз;
- отказ от курения снижает риск инсульта на 30%;
- курение провоцирует развитие язвенной болезни желудка.

К чему приводит курение у мужчин?

- табачный дым поражает сосуды полового члена, и к 40 годам все курильщики имеют проблемы с эрекцией;
- курение повышает риск возникновения рака предстательной железы в несколько раз;
- курение провоцирует раннее облысение;
- курение приводит к атеросклерозу сосудов ног – боль, судороги, хромота, гангрена.

Чем опасна вредная привычка для женского здоровья?

- на 30% увеличивается риск развития рака молочной железы;
- риск выкидыша и рождения больного ребенка увеличивается в несколько раз;
- менопауза наступает раньше на несколько лет;
- повышается риск развития остеопороза;
- рано стареет кожа, желтеют зубы, расслаиваются ногти.

Пассивное курение не вредно?

Все негативные последствия сказываются и на здоровье людей, окружающих курильщика. Даже если они сами не подвержены

вредной привычке! 1 сигарета активного курения равна 0,5 сигареты пассивного курения. При этом пассивный курильщик вдыхает весь комплекс вредных веществ табачного дыма.

Можно ли бросить курить?

Безусловно! Самое главное – твердо решить расстаться с вредной привычкой.

Зачем я бросаю курить?

Выберите свою причину, чтобы отказаться от сигарет:

- *для сохранения и улучшения своего здоровья,
- *для обеспечения здоровья своих будущих детей,
- *для экономии собственных денег,
- *для получения дополнительной энергии на работе и в спорте,
- *чтобы предотвратить преждевременное старение организма и сохранить хороший внешний вид,
- *для белизны зубов,
- *для снижения уровня стресса,
- *для улучшения таких чувств, как вкус и запах,
- *для блага своей семьи и друзей,
- *для сохранения чистоты окружающей среды.

Как лечится табачная зависимость?

- медикаментозный метод, к нему относятся никотин заместительная терапия – жвачки, пластыри, медикаменты.
- немедикаментозный – психотерапия, иглорефлексотерапия.

С чего начать?

- назначьте себе день отказа,
- попросите поддержки родных и близких,
- уберите все, что напоминает о курении –пепельницы, зажигалки, спички и пр.
- при желании закурить выпейте воды или съешьте яблоко,
- начните заниматься в тренажерном зале (бассейн, танцы, йога).

Что нельзя делать?

Курить за компанию, на ходу, после физической нагрузки, утром натощак и перед едой. А также если не хочется, но кто-то предлагает.

Отказаться от курения не получилось. Что делать?

*продолжайте попытки бросить курить до тех пор, пока не расстанетесь с опасной привычкой окончательно!

*обратитесь за помощью к специалисту по лечению табачной зависимости.

Где помогут?

Ярославская областная клиническая больница, здание областной консультативной поликлиники, 3 этаж. Кабинет по отказу от курения №302. Запись на прием по телефону: 8 (4852) 58-97-21, 58-93-32.

Курить – здоровью вредить!

Табак – здоровью явный враг

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ

КОГДА ДЛЯ
ТВОЕГО РЕБЕНКА
«БЫЧОК» –
ЭТО
ЖИВОТНОЕ



#Ты
СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

ЧАЩЕ ВСЕГО ДЕТИ НАЧИНАЮТ
КУРИТЬ ПО ПРИМЕРУ РОДИТЕЛЕЙ.
ПАССИВНОЕ ВДЫХАНИЕ ТАБАЧНОГО
ДЫМА ИЛИ ЕГО СЛЕДОВ ОТ КУРЯЩЕГО
РОДИТЕЛЯ ТАК ЖЕ ОПАСНО,
КАК И АКТИВНОЕ.

По данным Всемирной организации здравоохранения, сегодня в мире насчитывается 1,1 млрд. курильщиков. Пагубное пристрастие к никотину ежегодно уносит жизни не менее 7 млн человек. Недавно, на открытии очередной конференции стран – участниц конвенции о борьбе с табаком генеральный директор ВОЗ Тедрос Аданом призвал отказаться от рекламы табака на общемировом уровне.

Научное и медицинское сообщество не устает бить тревогу – табакокурение очень вредно и отнимает в среднем около 10 лет жизни. И дело не только в свойствах самого табака. Проблема в том, что в сигарете, и это абсолютно достоверно доказано, содержится не менее 70 известных канцерогенов и ядов, вызывающих опасные для жизни заболевания.

Статистика совершенно недвусмысленно говорит о том, что курение является одной из основных причин раннего старения и смертности. Так, у курящего примерно с 18-ти лет человека уже через 12 лет снижается способность переносить высокие нагрузки, а продолжительность его жизни, по научным данным, сокращается на 8–15 лет.

При возникновении стойкой зависимости от табакокурения, преодолеть ее становится весьма сложно. Особенно мужчинам. Женщины, по словам руководителя Консультативного телефонного центра МЗ РФ помощи по отказу от табака НИИ Фтизиопульмонологии Ольги Суховской, имеют большую психологическую, но не физическую зависимость от никотина. Но и представительницам слабого пола приходится непросто.

Вступившим на путь исцеления, предлагается несколько признанных во всем мире схем освобождения от зависимости. Самым эффективным методом специалисты признают одномоментный отказ от курения. При сильной зависимости предлагают бросать с помощью никотиносодержащих препаратов, в которых отсутствуют другие вредные вещества. Ну а при сильной ломке – назначают лекарства, снижающие ее проявления.

Стоит отметить, что несмотря на все еще ужасающую статистику, тенденция к снижению масштабов бедствия во всем мире в последние годы все же проявилась. В России, по данным последнего опроса населения, 69% взрослых людей не курят.

Материал взят с сайта <http://www.takzdorovo.ru/>.

Как помочь подростку бросить курить?



Итак, то, чего вы так опасались, случилось. Ваш ребенок признался, что он курит.

И это не единственная сигарета за углом школы, а уже сформировавшаяся привычка. **Как помочь подростку бросить**

курить?

Только спокойствие

Крики, ругань или наказание делу не помогут. Психика подростка очень ранима, и вы можете лишиться доверия в отношениях с ребенком. Или даже заставить действовать его наперекор вашим требованиям.

Соберите всю необходимую информацию о вреде курения и спокойно поговорите с подростком.

Выясните, почему он начал курить, чем ему нравится и не нравится его новая привычка.

Честно расскажите, что его ожидает в будущем, если он продолжит курить. И обозначьте свое отношение к ситуации: вам не нравится, что подросток курит, но он сам, отдельно от его привычки – по-прежнему ваш любимый ребенок, которому вы всегда поможете.

Будьте честными

Правда, в этой ситуации есть одно «но»: если вы курите сами, этот разговор не принесет никакой пользы. Как говорит сотрудник психотерапевтической группы Клиники института питания РАМН Юлия Моргунова, дети и подростки судят родителей не по словам, а по делам. Ваш ребенок наблюдал за вами всю жизнь, и теперь для него сигарета в руках – абсолютная норма.

Позиция «пусть курит – зато не пьет и не колет» в корне не верна. Ведь привыкание к одному наркотику может повлечь за собой и увлечение другими. А последствия вреда, который никотин наносит формирующемуся организму, придется расхлебывать не вам, а вашему ребенку несколько лет спустя – и, возможно, всю жизнь.

Начинаем действовать

Зависимость от табака у подростка вырабатывается быстро, а проходит тяжело. Поэтому стоит запастись терпением: за пять минут ничего не получится.

Решите с ребенком, почему он хочет отказаться от курения. Возможность сэкономить деньги или стать похожим на любимого героя фильма, бросившего курить, станет неплохим стимулом. Объясните дочери, что у курящих женщин быстро старится кожа и портятся волосы. А сыну – что из-за табака он скоро не сможет гонять на любимом велосипеде так же, как его некурящие приятели.

За компанию

Выясните, нет ли у вашего сына или дочери приятелей, которые уже бросили курить или собираются это сделать. За компанию многое получается намного легче.

Маленькое отступление для курящих родителей: ваш закуливший «малыш» может стать отличным поводом бросить и вам. Тем более, подростки падки на всевозможные соревнования. Стимул «не курить дольше, чем папа» тоже подойдет. Главное, чтобы ваше желание расстаться с привычкой стало искренним: честно признайтесь подростку, что вам тоже нелегко расставаться с привычкой, и не покуривайте тайком – ребенок быстро вас раскусит и поймет, что курить можно и скрытно.

День отказа от курения

Если решение принято, то бросить курить надо сразу – в один день. Заместитель директора НИИ пульмонологии ФМБА России Галина Сахарова советует определить торжественную дату, которая поделит жизнь на две части – недолгий стаж курильщика и долгие годы здоровой и счастливой жизни.

Придумайте какой-нибудь ритуал для последней сигареты. Лучше, если днем отказа от курения будет выходной. Вы сможете бросить все дела и совершить семейную вылазку на природу: новое впечатление и общество родителей помогут подростку перенести «ломку» первого дня гораздо легче.

Выбросите все пепельницы и сигаретные зачатки. Перестирайте одежду вашего ребенка, чтобы запах дыма от нее не напоминал о вредной привычке. А, если у вас есть родственники или друзья, которые успешно бросили курить, пригласите их в гости и попросите ненавязчиво рассказать вашему ребенку о том, как проходил процесс расставания с сигаретой.

Меняем режим

Приготовьте для ребенка морковные палочки, тарелки с фруктами и сухофруктами – ему обязательно захочется «заесть» желание покурить. Объясните, что конфетки и чипсы для этой процедуры непригодны и вредны для фигуры.

Постройте режим дня подростка таким образом, чтобы у него не оставалось времени для безделья: дайте ему дополнительные поручения, предложите взять на себя часть «взрослых» обязанностей в семье. Это позволит ребенку почувствовать свою значительность и без внешнего атрибута – сигареты.

Желательно, чтобы он ложился спать вовремя и побольше бывал на воздухе днем – это поможет организму быстрее адаптироваться к отсутствию привычной никотиновой подпитки.

Хорошая идея – вместо курения начать заниматься спортом. Активное движение позволяет вырабатывать организму те же гормоны удовольствия, что и табак. Поддержите подростка в его начинании и даже составьте ему компанию. Ведь и вам дополнительное движение не повредит. Особенно, если вы тоже отказались от табака.

На будущее

Молодому организму требуется 3–4 месяца, чтобы полностью избавиться от привычки к табаку. Приготовьтесь к тому, что у подростка появятся приступы раздражительности, плаксивость, снизятся отметки в школе – дело того стоит. Научите его справляться со стрессами и получать удовольствие безвредными способами. Постоянно подчеркивайте, что вы очень гордитесь тем, что у вашего сына или дочери хватило силы воли отказаться от сигареты.

Курильщик может позвонить по телефону **8-800-200-0-200** (звонок для жителей России бесплатный), сказать, что ему необходима помощь при отказе от табакокурения, и его переключат на специалистов Консультативного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака (КТЦ). Если все специалисты КТЦ в этот момент заняты, его номер телефона будет прислан в КТЦ по электронной почте, и в течение 1–3 дней ему перезвонят.

Обратившимся в КТЦ консультативную помощь оказывают психологи и врачи. Психологи помогают подготовиться ко дню отказа от курения, помогают найти замену ритуалам курения, вместе с обратившимся определяют оптимальные пути преодоления зависимости, поддержат в трудные минуты борьбы с никотиновой зависимостью. Врачи проконсультируют о наиболее эффективных лечебных способах отказа от курения, дадут совет пациентам с различными заболеваниями о том, как лучше подготовиться к отказу от курения с учетом имеющихся проблем со здоровьем.

Материал взят с сайта <http://www.takzdorovo.ru/>.

О вреде курения для школьников и подростков



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.

Как помочь

Итак, то, чего вы так
опасались, случилось.
Ваш ребенок признался,
что он курит. И это
не единственная
сигарета за углом
школы, а уже
сформировавшаяся
привычка. Как помочь
подростку бросить
курить?

«И не потому, что какие-то злые дяди и тети хотят испортить подростку счастливую жизнь и лишить его атрибута взросления, запрещая курить, – комментирует доктор медицинских наук, заместитель директора НИИ пульмонологии ФМБА России Галина Сахарова. – Сами подростки должны понимать ответственность перед собой и дать собственному организму вырасти».

Тяжелое дыхание

Например, формирование легких у ребенка анатомически завершается только к 12 годам. А физиологически и того позже – к 18, а у некоторых до 21 года. Да и все остальные органы начинают работать во «взрослом» режиме только после достижения человеком совершеннолетия.

При курении в кровь ребенка поступает большое количество угарного газа, который вступает в контакт с гемоглобином. Основная задача гемоглобина заключается в транспортировке кислорода к клеткам тканей. Угарный газ проще присоединяется к гемоглобину, замещая кислород. При достаточной концентрации способен привести к смерти из-за кислородного голодания организма. Из-за чего у всех органов и тканей наступает «удушье» – недостаток кислорода. На этапе роста организма это становится большой опасностью.

Очень тяжело курение сказывается на сердечно-сосудистой и дыхательной системах подростка. Если ребенок закурил в младших классах школы, то уже к 12–13 годам у него могут появиться одышка и нарушение сердечного ритма. Даже при стаже курения в полтора года, по наблюдениям ученых, у подростков нарушаются механизмы регуляции дыхания.

Именно у малолетних курильщиков врачи отмечают постоянное ухудшение самочувствия: кашель, одышку, слабость. Не редки среди таких детей частые простуды и ОРЗ, расстройства работы желудочно-кишечного тракта. Среди курящих часто встречаются подростки с периодически обостряющимся хроническим бронхитом.

Опять двойка

Не менее сильно никотин и другие токсичные вещества табачного дыма сказываются на мозге ребенка. Чем младше курящие подростки, тем сильнее под действием никотина нарушается кровоснабжение мозга и, как следствие, его функции.

Специалисты выяснили, что у курящих школьников ухудшаются внимание, объем кратковременной памяти, способности к логике и координация движений. Курящие подростки чаще переутомляются, хуже переносят обычные нагрузки в школе. Кстати, наибольшее количество двоечников ученые обнаруживали именно среди юных курильщиков.

Раннее увлечение табаком может привести к тому, что человеку будет очень трудно отказаться от своей вредной привычки, став взрослым. «Никотиновая зависимость у ребенка формируется очень быстро. Ведь нервная система в таком возрасте еще очень незрелая, – напоминает Сахарова, – и воздействие на нее любого психоактивного вещества, к которым относится и табак, будет вызывать более сильный эффект, чем у взрослого организма».

Подумать о будущем?

Под действием продуктов сгорания табака у подростка нарушается еще не успевший толком сформироваться гормональный статус. Никотин влияет практически на все железы внутренней секреции, в том числе и на половые железы у мальчиков и девочек. А это грозит недоразвитием всего организма, появлением лишнего веса и нарушением репродуктивных возможностей человека в будущем.

Например, у курящих школьниц вероятность болезненных менструаций увеличивается примерно в полтора раза по сравнению с девочками, не прикасавшихся к табаку.

Если первая затяжка сделана еще в детском возрасте, к тридцати годам человек может стать практически инвалидом: с хронической обструктивной болезнью легких, больным сердцем и избыточным весом. О вреде курения для школьников и подростков говорит и то, что состояние его здоровья в таком случае будет намного хуже, чем в 50 лет у того, кто закурил гораздо позже совершеннолетия.

Курильщик может позвонить по телефону **8-800-200-0-200** (звонок для жителей России бесплатный), сказать, что ему необходима помощь при отказе от табакокурения, и его переключат на специалистов Консультативного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака (КТЦ). Если все специалисты КТЦ в этот момент заняты, его номер телефона будет прислан в КТЦ по электронной почте, и в течение 1–3 дней ему перезвонят.

Обратившимся в КТЦ консультативную помощь оказывают психологи и врачи. Психологи помогают подготовиться ко дню отказа от курения, помогают найти замену ритуалам курения, вместе с обратившимся определяют оптимальные пути преодоления зависимости, поддержат в трудные минуты борьбы с никотиновой зависимостью. Врачи проконсультируют о наиболее эффективных лечебных способах отказа от курения, дадут совет пациентам с различными заболеваниями о том, как лучше подготовиться к отказу от курения с учетом имеющихся проблем со здоровьем.

Зачем бросать курить?



Если вы все еще курите, у вас есть как минимум 4 веские причины, чтобы **отказаться от этой вредной привычки**. Тем более что вы получите мгновенные и долгосрочные выгоды: улучшится ваше здоровье, внешний вид, вы станете богаче и счастливее.

Польза для здоровья

Из-за курения ежегодно умирают около 400 тысяч россиян и миллионы имеют серьезные проблемы со здоровьем. Курение вредит практически всему организму, но особенно страдают дыхательная и сердечно-сосудистая системы. Ишемическая болезнь сердца,

гипертония, инфаркты, инсульты, эмфизема, астма, хронические обструктивные болезни и злокачественные новообразования в легких – это неполный список заболеваний, которые буквально косят российское общество.

Пристрастие к табаку также вызывает биохимические изменения в мозге, как показывают исследования американского национального института по борьбе со злоупотреблением наркотическими веществами. Причем, они подобны деструктивным изменениям, характерным для героиновых и кокаиновых наркоманов.

Отказ от курения, независимо от стажа или количества выкуренных сигарет, дает молниеносный положительный эффект: уже через 20 минут после последней сигареты начнутся положительные изменения в организме. Исследования показали, если отказаться от пагубной привычки в возрасте до 30 лет, риск развития болезней, связанных с курением, снижается на 90%. До 50 – риск преждевременной смерти уменьшается на 50% по сравнению с людьми, которые продолжают курить. После 60 лет и старше – вчерашние курильщики живут дольше, чем их курящие ровесники.

Внешний вид

После отказа от курения исчезнет неприятный запах изо рта, зубы станут более белыми, улучшится цвет лица, пальцы и ногти перестанут быть желтоватыми, замедлится появление морщин и, в целом, вы будете выглядеть моложе.

Исследователи из цюрихского университета обнаружили связь между количеством морщин и вредной привычкой: курение приводит к спазмам мелких сосудов, питающих кожу, что снижает ее эластичность. Поэтому у курильщиков уже в 20 лет возникают морщины, которых, возможно, еще не было бы и в 35, если бы не тяга к сигарете. Также ученые обнаружили корреляцию между количеством седых волос и курением: химические вещества, содержащиеся в табачном дыме, повреждают клетки волосяных

фолликулов, нарушают поступление к ним кислорода и питательных веществ из-за спазма сосудов.

Выгоды для жизни

Вы защитите тех, кого любите. Пассивное курение не менее опасно, а, по некоторым данным, даже более, чем активное. Особенно для детей до 5 лет и беременных женщин. Дети, рожденные матерями, подвергавшимися вредному воздействию табачного дыма, чаще болеют ОРВИ, бронхитами, воспалениями легких и бронхиальной астмой, чем дети некурящих родителей. Кроме того, дети курильщиков чаще начинают курить сами. Если вы бросите курить, вы покажете положительный пример детям и снизите вероятность того, что они начнут курить, когда вырастут. И, наконец, вас станут больше ценить на работе, так как вы меньше времени будете тратить на перекуры, а больше – на работу, что, скорее всего, положительно скажется на вашей зарплате.

Финансовые выгоды

Даже у нас в стране, благодаря усилиям властей, курить стало дорого. Если подсчитать, расходы могут неприятно удивить: ежедневные траты на табак помножьте на 365 дней в году и затем на стаж курения, а теперь умножьте еще на 10, чтобы выяснить расходы в ближайшее десятилетие. По самым скромным подсчетам, если в день выкуривать пачку относительно приличных сигарет за 100 рублей при стаже курения 5 лет, в год в пепел и дым превращаются 36,5 тысяч рублей. За пять лет – 182,5 тысяч рублей или стоимость хорошего поддержанного автомобиля, или четыре романтических путешествия на двоих, или шесть годовых абонементов в хороший фитнес-клуб. Если в последующие 10 лет вы продолжаете курить, то расходы составят 1,8 миллионов рублей – хорошая квартира в Подмосковье или треть от сегодняшней стоимости квартиры в Москве. И это только прямые экономические потери без учета расходов на лечение и несчастных случаев из-за непогашенной сигареты.

КОНТРОЛЬ ЗДОРОВЬЯ

БЫТЬ ЖИТЬ
ЗДОРОВЫМ СЧАСТЛИВО

БЛАГОТВОРНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ ПОСЛЕ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ:

Через

- 20 минут** - уменьшается частота сердечных сокращений и снижается кровяное давление
- 12 часов** - содержание угарного газа в крови снижается до нормального уровня
- 2–12 недель** - улучшается кровообращение и усиливается функция легких
- 1–9 месяцев** - уменьшаются кашель и одышка
- 1 год** - риск развития ишемической болезни сердца уменьшается в два раза
- 5–15 лет** - риск инсульта снижается до уровня риска у некурящего человека
- 10 лет** - риск развития рака легких снижается в два раза
- 15 лет** - риск развития ишемической болезни сердца снижается до уровня риска у некурящего человека



Материал взят с сайта <http://www.takzdorovo.ru/>.