

О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ

В России курит 40% всех жителей или 44 миллиона взрослого населения, что является самым большим количеством по сравнению с другими странами во всем мире - 60% мужчин и 20% женщин.

Курящее население находится в работоспособном – активном возрасте от 19 до 44 лет. При этом женщины в детородном возрасте, а именно 20-29 лет – превышает другие возрастные категории в 10 раз, большинство рожают детей и продолжают курить, не прерываясь даже на время вынашивания ребенка. Количество курящих беременных составляет 40% из общего числа.

Дети начинают курить в возрасте 8 лет, а к подростковому возрасту потребителями табака являются 75% учащихся средне специальных учреждений. Каждый десятый студент и учащийся имеет стабильную зависимость.

60% девушек курят, считая, что сигарета придает некий шарм их образу, потому что это модно. Остальные 40% хотят, чтобы на них обратил внимание противоположный пол.

Исследование распространенности табакокурения несовершеннолетних, проведенное НИИ пульмонологии СПбГМУ им. акад. И. П. Павлова, показало, что ежедневно курят почти треть школьников (29,4 %): мальчики курят в 29,0 %, девочки - в 31,7 % случаев.

Первую сигарету мальчики взяли в 11-14 лет в 45 % случаев, при этом в 15 % случаев возраст начала регулярного (ежедневного) курения составил 8,5 лет. Девушки 11-14-летнего возраста курили в 23 % случаев, около 3 % девочек 7-8-летнего возраста уже употребляли табак.

Большинство курящих подростков выкуривают до 10 сигарет в день (до 5 сигарет в день - 61 %, от 5 до 10 сигарет в день - 22 %, 11-20 сигарет в день - 16,5 %) и имеют очень слабую никотиновую зависимость (от 0 до 2 баллов). Только у 6 % школьников определяется средняя степень никотиновой зависимости. У бездомных подростков отмечалась слабая степень в 58,6 % случаев, средняя - в 13,8 % и высокая - в 27,6 % случаев.

Опрос курящих родителей показал, что 35 % из них курили в присутствии детей дома, при этом в 14,4 % случаев курящие родители считали, что они подают плохой пример детям. Только в 12 % случаев родители готовы прекратить курение, так как это пагубно влияет на здоровье их детей.

Пример взрослых является одним из самых главных стимулов для детей, и курение взрослого в семье позволяет подростку без труда найти сигарету.

Это подтверждает исследование курения подростков в зависимости от курения в семье.

В семьях, где курили оба родителя (20,2 % от общего количества обследованных семей) 75 % мальчиков курили, 25 % пробовали курить. Курение девочек в этих семьях отмечено в 65 % случаев, и в 33 % случаев девочки пробовали курить, т. е. практически все дети пробовали табак или курили.

В семьях, где курила только мать (8,5 %), мальчики курили в 50 % случаев (в 20 % - пробовали курить), девочки - в 25 % случаев (пробовали табак в 30 % случаях). Если в семье курил только отец (33 %), мальчики тоже курили в 15 % случаев, а в 10 % случаев пробовали табак, девочки курили в 9,1 % случаев и пробовали курить в 32 % случаев.

В семьях, где никто из родителей не курил (39,4 %), мальчики курили в 27,8 % случаев (пробовали курить в 18 % случаев), девочки - в 15,8 % (пробовали курить в 26 % случаев).

Таким образом, наибольшее число курящих подростков живут в семьях, где курят оба родителя или мать. Различия в частоте употребления табака в семьях, где курит отец и никто не курит, возможно, обусловлено активной позицией матери в отношении табакокурения. В семьях, где курит только отец, процент школьников, курящих или пробовавших табак, меньше, чем в семьях, где никто из родителей не курит, так как в последнем случае проблема табакокурения, возможно, не обсуждается дома и в ряде таких семей не формируется негативное отношение к табакокурению. И дети закуривают из любопытства. А в семьях, где курит отец, они знают негативные последствия табакокурения, и их любопытство в какой-то мере удовлетворено, особенно если они видят проблемы со здоровьем у отца, на которые обращает внимание мать.

Никотин достается и некурящему населению пассивным курением:

-35% на работе;

-80% в общественно-развлекательных местах.

92% курящих родителей курят при своих подрастающих детях.

45% врачей и учителей являются зависимыми от табакокурения. Так, через 1½ ч после пребывания некурящего в накуренном помещении у него в организме концентрация никотина увеличивается в 8 раз. Таким образом, курящий представляет опасность для себя и окружающих.

Курение является источником многих заболеваний, особенно негативное оно сказывается на детях от 6-15 лет. Влияние курения на детский организм в первую очередь, сказывается на лёгких юных курильщиках. У детей объём лёгких намного меньше, чем у взрослых, иммунная система находится в стадии развития, по этой причине, повышается вероятность заболеваний верхних дыхательных путей, вызываемых дымом в случае пассивного курения, а тем более при активном курении сами ребенком. У детей по сравнению с взрослыми дыхание учащённое, они вдыхают значительно

большее количество вредных веществ, относительно одного килограмма массы тела, по сравнению со взрослыми, за одинаковый промежуток времени, что увеличивает риск поражения организма ребёнка бронхиальной астмой, хроническими обструктивными заболеваниями лёгких, бронхитом и прочими заболеваниями дыхательной системы. Табачный дым оказывает угнетающее действие на детское развитие, ребёнок становится беспокойным, возникает нарушение сна, понижается аппетит, расстраивается деятельность пищеварительных органов. Организм перестаёт получать необходимое количество кислорода, крайне для него необходимого.

Под воздействием табачного дыма, происходит задержка ультрафиолетовых лучей, важных для развивающегося организма, это оказывает негативное влияние на метаболизм, ухудшается усвояемость сахара, разрушается витамин С, который необходим для ребёнка в период формирования и развития организма. *Влияние курения на детский организм*, также может обернуться аллергическими заболеваниями, как установлено учёными частички табачного дыма и никотин, обладают алергизирующим действием. Курение может стать причиной множества аллергических заболеваний, при этом, чем меньше дети, тем больше вреда наносит их организму курение.

Ещё один негативный фактор, угрожающий детям в возрасте 12-15 лет, это поражение нервной и сосудистой систем. Дети начинают жаловаться на возникновение одышки в процессе физических нагрузок, также у них понижается успеваемость в школе. Это связано с замедлением физического и психического развития. А приобщение к курению в школьные годы, способствует быстрому привыканию, а в дальнейшем трудностями с отказом от курения.

В сигарете содержится около 4000 химических соединений. Никотин, как известно, самый страшный яд из всех там имеющихся. А ежегодный список умерших в Российской Федерации пополняют от 350 до 500 тысяч смертей, связанных с курением. А именно 90% скончавшихся от рака лёгких – курили, 75% умерших от бронхита – курили и 25% от болезней сердца – курили!

Что же является причиной курения в детском, пубертатном возрасте?

Прежде всего, любопытство, подражательство, стремление не отстать от других, казаться взрослым. Ребенок, подросток, видя, как курят взрослые, его сверстники, стремится познать вкус табака, преодолеть барьер, отделяющий его от взрослого.

В последние годы курение стало широко распространяться среди девочек, что можно объяснить их желанием не отстать от моды, самоутвердиться в кругу своих сверстников. Никотин для растущего женского организма еще более вреден, ибо девочке предстоит стать матерью, а она является уже в какой-то мере «инвалидом», так как многие годы до этого систематически отравляла свой организм курением, что совершенно недопустимо.

В каких ситуациях дети обычно курят?

Когда есть потребность: - регулировать эмоциональное состояние, соответствовать компании; заполнить пустоту, «когда делать нечего».

Как предотвратить детское курение?

Лучше всего начинать профилактику курения у детей с того возраста, когда маленький человек начинает что-то понимать и задавать вопросы. В это время он доверяет родителям, и постоянные ненавязчивые разговоры о взрослой жизни, о том, что ребенок будет делать, а чего не будет, когда вырастет, прочно запишутся у него в подсознании. По мере взросления и накопления информации, нужно продолжать приводить новые и новые аргументы в пользу здорового образа жизни, усложняя их постепенно. Кого, кроме родителей заботит будущее ребенка? В доме, где родители или другие взрослые сами курят, удержать от курения ребенка сложно вдвойне. Но, все же попытайтесь нарочито театралью сваливать вину за все недомогания на курение, никогда не оставляйте сигареты в доступных местах, окурки в пепельнице, по возможности избавьте ребенка от пассивного курения. Широко известно, что лучшим средством против курения является спорт. Если ребенок регулярно, в идеале каждый день, имеет индивидуально дозированную, не до изнеможения, физическую нагрузку, у него вырабатывается «гормон счастья». Это тоже в каком-то роде наркотическое вещество, но только выработанное организмом от естественной стимуляции и потому органичное и полезное для здоровья. При выборе вида спорта обязательно необходимо учитывать интересы ребенка. Если ребенок бросает спорт в подростковом возрасте, вероятность начала курения возрастает. Кроме того, спорт повышает самооценку и ускоряет физическое развитие, так что возникает меньше необходимости в дополнительных атрибутах взрослости.

Что делать, если ребенок закурил?

Если ребенок уличен в курении, то можно быть уверенным - это далеко не первая его сигарета, что бы он ни говорил. Запретить подростку курить, наказаниями и скандалами не получится, вся надежда на его собственный здравый смысл и генетическую устойчивость к наркотическим веществам. Но, к сожалению, оба эти фактора начинают действовать в полной мере только во взрослом состоянии, а вред ребенок наносит себе с первой же сигаретой и совершенно неосознанно. Важно понимать, что дети начинают курить не родителям назло, а потому, что сами не справились со своими проблемами, и грамотно помочь им было некому.

Чтобы оградить своего ребенка от табака, алкоголя и наркотиков, самое важное, не отталкивать ребенка от себя грубыми окриками, а понять, какие проблемы беспокоят ребенка. Не кричать на него, не лишать карманных денег и не запрещать встречаться с друзьями.

Можно поинтересоваться, какие сигареты он курит, сколько штук в день, как давно, хочет ли бросить, и чем вы можете ему помочь.

При уличении в курении ребенка необходимо родителям и педагогам постараться сдерживать свои эмоции, не ругать ребенка, но и не скрывать, что расстроены, и вам это далеко безразлично.

Если в семье есть человек, отношения с которым у ребенка в данный момент лучше, чем с родителями, и который имеет авторитет, можно попросить его прояснить ситуацию, по-дружески пообщавшись с ребенком.

Убедитесь, что ребенок действительно знает реальные причины, почему курение наносит вред организму, какой именно вред. Если не знает, спокойно объясните ему, но не пугайте. Любым способом давайте понять, что исправить такую ситуацию можно, но под силу это только ему самому, нужно лишь понять, что для него более важно (имидж сейчас или здоровье потом).

Табакокурение вашего ребенка - эта неприятность, но не повод воспитывать в ребенке комплекс вины, делать его пребывание дома невыносимым из-за постоянных нотаций и поучений.

Не забывайте, что подростку особенно необходим дом со спокойной обстановкой, уважительным и доверительным отношением к нему родителей.

Помощь при табакокурении у детей и взрослых можно получить у врачей наркологов, занимающихся лечением табачной зависимости.