

Табакокурение: как победить зло?

Табакокурение (или просто курение) — вдыхание дыма тлеющих высушенных или обработанных листьев табака, наиболее часто в виде курения сигарет, сигар, сигарилл или трубок. Люди курят из-за сформировавшейся наркотической зависимости (т. е. «вредной привычки»), для получения удовольствия или по социальным причинам (для общения, за «компанию», «потому что все курят», и т. д.). В некоторых социумах курение табака является ритуалом.

По исследовательским данным Минздрава курильщики ежегодно выкуривают в атмосферу: синильной кислоты - 720т, аммиака - 384т, никотина - 108т, дёгтя - 600т, угарного газа - 550т.

О том, что курение является вредным для здоровья, знают почти все, даже дети. «Авось пронесет», «Может и случится, но только не со мной» — опасная жизненная позиция. Однако нет, не пронесет, расплата за курение неизбежна и неотвратима. Специалистам хорошо известно, что за каждую вредную привычку рано или поздно расплата неминуема — она выразится в ухудшении здоровья.

В состав табачного дыма входит:

- около 6000 химических веществ, многие из которых ядовиты;
- более 40 из них – канцерогены;
- шансы курильщика на получение рака лёгких в 10 раз выше, чем у некурящих.

А это значит, что безвредных сигарет не существует!

Курение, на мой взгляд, — легко приобретаемая привычка, характеризующаяся привыканием, прежде всего к никотину.

Табачный дым содержит психоактивные вещества — алкалоиды, никотин и кармин, которые в комбинации являются аддитивным стимулятором центральной нервной системы, а также вызывают слабую эйфорию. Эффекты воздействия никотина включают временное снятие усталости, сонливости, вялости, повышение работоспособности и памяти.

Физиологические последствия курения:

- Никотин способствует повышению сердечных сокращений.
- Никотин, подобно кокаину, является очень «тонким наркотиком», накрепко связывающим психику с этим активным химическим веществом.

- Действие курения на сосуды у курильщиков: снижение памяти; сердце у курильщика ежедневно перекачивает на одну тонну крови больше, чем у некурящего, что приводит его к преждевременному изнашиванию.

- Курение «сгущает» кровь, а значит, увеличивает риск тромбообразования (инсульты, инфаркты).

- В ногах затрудняет отток венозной крови, что приводит к тяжелейшим сосудистым заболеваниям и нередко ампутации нижних конечностей.

Сигареты и некоторые другие изделия, содержащие табак, являются высокотехнологичными изделиями, разработанными таким образом, чтобы создавать и поддерживать зависимость.

- Курение является причиной таких тяжёлых заболеваний, как хронический бронхит, рак и эмфизема лёгких.

- Любители сигарет болеют раком губ, языка, рта, гортани, пищевода и мочевого пузыря.

- Язвенная болезнь желудка у курильщиков встречается чаще и труднее поддаётся лечению.

По данным Всемирной организации здравоохранения табак – виновник смерти 20% жителей индустриальных стран. Курильщики говорят: «Хочу бросить, но не могу», а ведь бросить курить не так уж сложно, нужно просто мобилизовать свою волю и выбрать подходящий момент.

Для каждого он свой, например, выходные, когда рядом нет курящих друзей. Подросткам, юношам, людям молодого и среднего возраста, выкуривающим в день примерно одну пачку сигарет, я советую прекратить курение сразу и бесповоротно.

Курение табака не является и не может являться полезным в виду своего катастрофического влияния на психическое и физическое здоровье курящего, содержащийся в нем никотин мог бы быть использован в качестве активного компонента некоторых лекарственных средств, чему помешало наличие более безопасных и дешёвых альтернатив.

В качестве исследования нами были разработаны вопросы наиболее интересные с моей точки зрения по данной проблематике.

Цель исследования: определение отношения юношей и девушек к табакокурению.

Задачи: исследовать литературу на данную тему; провести диагностическое исследование; проанализировать полученные результаты.

Актуальность исследования: по данным Министерства здравоохранения и социального развития возраст курильщиков в России уменьшается с каждым годом.

Предмет: табакокурение, как вредная привычка молодёжи.

Объект: юноши и девушки, обучающиеся МонПК.

Методы: тестирование.

Было опрошено 35 человек, преимущественно в возрасте от 15 до 22 лет, разной половой принадлежности. Хотелось бы обратить ваше внимание на следующее, что:

– опрошенные на вопрос, с какого возраста Вы курите? - ответили в основном с 12 лет до 14 лет, что составило 45%;

– на вопрос: где Вы впервые закурили? – 43% ответили – в компании, 29% - дома;

– на вопрос: чувствуете ли Вы последствия курения? – 61% ответили – да;

– на вопрос: хотели бы Вы бросить курить? – 80% ответили да.

Последние два вопроса показывают, что молодёжь стала задумываться о своем здоровье и изъявляют желание бросить курить. Курение является социально-заразным феноменом. Поэтому в конце своего доклада всем курящим хочется дать практические советы, которые помогут бросить курить.

Практические советы бросающим курить!

- Сообщи своим друзьям, родителям, родственникам, что ты бросаешь курить. Чем больше народа будет знать о твоём решении, тем больше ответственность довести начатое до конца.

- Не зарекайся бросить «навсегда» - брось сначала на 1 день, потом ещё, ещё и ещё на 1.

- Чтобы отвлечься, общайся с друзьями, которые не курят.

- Запасись жевательной резинкой, мятными таблетками.

- Постоянно напоминай себе, что курение будет обязательно мешать выполнению поставленных перед тобой задач.

- Выброси всё, что напоминает тебе о курении, - пепельницу, зажигалку.

- Помни: если ты сможешь бросить курить, ты научишься распоряжаться своей судьбой.

«Чтобы бросить курить, надо осознать, что без этого можно жить и жить лучше»
(Никита Михалков).

Список используемых источников

1. Баранов А.А., Кучма В.Р. «Табакокурение детей и подростков: гигиенические и медико-социальные проблемы и пути решения», М: Изд-во: «Литтерра», 2007г. - 216 стр.

2. Демина, А. К. Прекращение потребления табака и лечение табачной зависимости. Научно обоснованные рекомендации / Демина, А. К. // Наркология. - 2014. - N 7. - С. 37-51

3. Скворцова, Е. С. Распространенность и основные мотивы курения среди городских старшеклассников в Российской Федерации в 2010—2011 гг. / Скворцова Е. С. // Профилактическая медицина. - 2016. - № 1. - С. 44-50.

4. http://12.rosпотребнадзор.ru/rss_all/-/asset_publisher/Kq6J/content/id/423655 -
Влияние курения на организм детей и подростков