

## ПРОФИЛАКТИКА КУРЕНИЯ СРЕДИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



Известно, что пробуют курить около 90 % людей, кто-то в детстве, кто в молодости, редко кто позже.

Приблизительно половина тут же или через некоторое время отказываются от попыток курения, а половина постепенно привязывается к сигарете и курят многие годы, пока симптомы и болезни табачной интоксикации не побуждают их бросить курить. Рано или поздно вопрос: «Курить или не курить?», встает перед каждым начинающим или многолетним

курильщиком. Кто-то сразу дает себе ответ, но большинство колеблется, сомневается или просто не знает, как поступать.

«Куренье вред, а некурящих нет». Эта старая народная присказка отражает неоднозначность и противоречивость мнений и представлений о курении табака среди населения. Что это безобидная привычка или, как уже много лет утверждает Всемирная Организация Здравоохранения, одна из ведущих причин смерти современного населения планеты?

В табачном дыме химики насчитывают несколько тысяч различных химических соединений, из них около сотни являются токсичными или канцерогенными (вызывают рак) для человека. С главными токсинами табака можно познакомиться в приведенной ниже таблице. Табачный дым близок по составу с выхлопными газами автомобиля, только это ароматизированные выхлопные газы.

Все перечисленные в списке чрезвычайно токсичные вещества поступают в организм курильщиков в микродозах и наш организм первое время к ним адаптируется, привыкает.

В результате, большинство курильщиков первые годы курения могут не ощущать каких-то изменений в самочувствии. В этом особенность и коварство табачной интоксикации, в ее медленном и на первом этапе скрытом развитии. Какие-то проявления табачной интоксикации одышка, незначительная слабость, кашель по утрам и другие, появляются уже на первом году регулярного курения, но они развиваются медленно, курильщики к ним привыкают и не придают особого значения или не связывают их с курением. А уже выраженные расстройства и болезни, обусловленные табачной интоксикацией, развиваются, как правило, спустя несколько лет курения.

### **Основные токсические, мутагенные и канцерогенные компоненты табачного дыма.**

КАДМИЙ

ОКСИД УГЛЕРОДА (УГАРНЫЙ ГАЗ)

МЕТАНОЛ	АЦЕТОН
НАФТИОЛАМИН	БЕНЗОПИРЕН
АММОНИЙ	ПИРЕН
НАФТАЛИН	МЫШЬЯК
ДДТ	ДИМЕТИЛНИТРОЗАМИН
ПОЛОНИЙ-210	УРЕТАН
ТОЛУИДИН	ПОЛИВИНИЛХДЛОРИД
АКРИДИН	ФЕНОЛ
ТОЛУОЛ	БУТАН
ЦИАНОВОДОРОД	НИКОТИН

Если бы каждый курильщик осознал в полной мере последствия курения, продолжали бы курить только сумасшедшие. К сожалению знания и понимание в отношении того, что такое курение приходят не всегда своевременно.

Привычка курения охватила огромные массы людей нескольких поколений по всей планете. За многие годы она глубоко въелось в жизнь, быт и экономику современного общества. Передаваясь из поколения в поколение, привычка курения все шире распространялась и укреплялась, и уменьшить ее распространение и тем более искоренить оказалось очень трудно, но возможно. Курящее большинство в нашей стране подавляет здоровые знания, убеждения и реакции против вредных привычек и нередко навязывают, а то и принуждают к курению все новых и новых лиц, прежде всего, из числа подростков и молодежи. «Обычай деспот меж людей». Существует стадный инстинкт, в основе его стремление к общению, подражанию и подчинению. Этот инстинкт может подавлять даже инстинкт самосохранения.

Специальные анонимные обследования показали, что в России в возрасте 13-15 лет балуются сигаретой или более-менее регулярно курят около 30 % мальчиков и 24% девочек, Начать курить легко, бросить трудно, для многих оказывается невозможным.

Самым эффективным направлением борьбы против распространения курения - это профилактика курения среди подростков и молодежи. У начинающих курить или только пробующих нет табачной (наркотической) зависимости от табака, поэтому они могут легко отказаться от сигареты, достаточно понимания и осознание, что от табачной бумажной соски реальной пользы никакой, а вреда в перспективе много. Это понимание могут дать только старшие, родители, учителя, друзья и не стандартными нотациями, а прежде всего, своим примером. Так в специальных обследованиях установлено, дети некурящих родителей в несколько раз реже становятся курильщиками в сравнение с детьми курящих родителей.