

Профилактика курения

Профилактика курения

В мире проживает более 1,1 млрд. курильщиков. Они выкуривают 5,5 триллиона сигарет. Средний курильщик делает около 200 затяжек в день. Это составляет 6000 затяжек в месяц, 72000 в год и свыше 2000000 затяжек у 45-летнего курильщика, который начал курить в возрасте 15 лет.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения, ежегодно от болезней, связанных с курением, умирает более 3 миллионов человек, ежедневно 750 человек.

По прогнозам врачей, к 2020-2040 годам курение будет отправлять своих клиентов на вечный покой каждые три секунды.

В Китае 20% населения земного шара и 25% всех курильщиков. Здесь производится больше сигарет, чем в какой-либо другой стране. По прогнозам ученых, к 2025 году более 2 миллионов китайцев умрут от болезней, виновники которых – сигареты.

В России курят 70,5% мужчин, а среди старшеклассников в крупных городах не обходятся без сигареты 30-47% юношей и 25-32% девушек. Ежегодно в России выкуривается 25 миллиардов сигарет.

Немного истории

О курении табака европейцам стало известно после открытия Америки Христофором Колумбом. Когда путешественники пристали к одному из островов, то их встретили туземцы, державшие тоненькие свитки из высушенных листьев (сигаро) во рту и пускавшие дым изо рта и из носа.

Участники экспедиции с удивлением смотрели, как островитяне вдыхают вонючий дьявольский дым, образующийся при сгорании листьев. Кроме того, туземцы втягивали в себя дым через длинные трубки, свитые из коры. Один конец трубки находился в сосуде с дымящимися листьями, а другой, раздвоенный на конце, вставлялся в нос. Эти трубки назывались «табако». Также эти листья жевали и принимали внутрь.

В XVI веке табак получил распространение во Франции, где ему приписывали целебное действие. Французский посол в Португалии Жан Нико в 1560 г. Привез листья табака из Лиссабона для Екатерины Медичи. Французская королева нюхала его, считая, что он помогает при головных болях. От имени этого дипломата «никотин» приобрёл своё имя.

Вследствие неумеренного курения табака появились случаи отравления, что побудило власти к преследованию курения. Так, в Англии в 1585 г. за курение табака подвергали тяжелым телесным наказаниям, курильщиков водили по улицам с петлёй на шее, а «злостных» даже приговаривали к смертной казни. Их отрубленные головы с трубкой во рту выставляли на площади.

В Турции эта вредная привычка приняла столь грозное распространение, что курильщиков сажали на кол. О появлении табака в России мнение ученых-историков расходятся. Одни считают, что курение табака на Руси было ещё до открытия Америки, другие полагают, что табак завезли английские купцы во времена Ивана Грозного. Называли его «чертово зелье».

Михаил Романов запретил курение из-за частых пожаров. Тем курильщикам, которые попадались первый раз, давали 60 ударов палками по стопам, а во второй раз отрезали уши и нос (1634г.).

Петр I отменил гонения, так как сам пристрастился к табаку в Голландии.

Очень давно люди поняли, что табак – сильный яд. Его стали с успехом применять для уничтожения клопов, блох. Его раствором опрыскивали деревья для уничтожения вредителей.

ПИЯВКА, ПОСТАВЛЕННАЯ ЗАЯДЛОМУ КУРИЛЬЩИКУ, НАСОСАВШИСЬ ЕГО КРОВИ, ДОХНЕТ.

Одна сигарета вызывает в организме человека кислородное голодание, равное тому, что на уровне 3000 метров над уровнем моря.

Одна сигарета разрушает витамин «С» в количестве, содержащемся в одном апельсине.

В сигарете находится 4000 ядовитых веществ. Главное ядовитое вещество – никотин. **Никотин** на внешний вид – маслянистая бесцветная прозрачная жидкость, тягучая на вкус. В одной сигарете находится 15-20 мг никотина. С каждой сигаретой курильщик вдыхает 1-2 мг никотина.

Действие на центральную нервную систему: в малых дозах - возбуждающее, в больших – тормозящее. Артериальное давление при курении повышается. Сосуды спазмируются. Желудочно-кишечный тракт: усиливается перистальтика, слюноотделение, Появляется тошнота, рвота, снижение кислотности желудка.

По ядовитости равен синильной кислоте. Одна капля вызывает смерть через 15 минут. Простой расчет показывает, что при выкуривании 20-25 сигарет в организм поступает смертельная доза никотина. Тогда почему не умирают сразу?

1. Часть нейтрализуется другим ядом - формальдегидом, также содержащимся в дыме.

2. Доза поступает постепенно в течение дня.
3. Выводится лёгкими, почками, со слюной, потом.

Заболевания:

- облитерирующий эндартериит (спазм периферических сосудов: конечности холодеют, белеют, отмирают (необходима ампутация),
- инфаркт миокарда (спазм коронарных сосудов приводит к некрозу /отмиранию/ участка мышцы сердца),
- гипертония (высокое АД),
- нарушение мозгового кровообращения (кислородное голодание, головные боли, вялость, усталость).

ХИМСОСТАВ:

Угарный газ (окись углерода):

Попав в кровь, быстрее кислорода связывается с гемоглобином и образует новое соединение – карбоксигемоглобин (гемоглобин-белок, отвечающий за доставку кислорода ко всем тканям организма; карбоксигемоглобин не способен принять на свою поверхность молекулу кислорода). В результате происходит гипоксия (кислородное голодание) всех органов. Особенно страдает головной мозг.

Аммиак

Бесцветный газ с неприятным запахом. Вызывает раздражение слизистой полости рта, горла, легких; кровоточивость десен.

Смоли

Иначе – табачный деготь. Им заполняют мундштук за несколько дней. Представляет собой тёмно-коричневую густую вязкую массу горького вкуса с резким запахом. В течение одного года в организм проникает 700-800 грамм!!! Является канцерогеном (вызывает рак), оседает на зубах и пальцах (они становятся желтыми).

Полоний

Радиоактивный изотоп; накапливается в органах, вызывает перерождение тканей. Одна пачка в день равна дозе облучения в 500 рентген в год (при снимке – 0,76 рентгена). Также есть радиоактивные изотопы свинца, висмута, калия. В дыме содержатся: углекислота, азот, сероводород, мышьяк, хром, никель, бензпирен, крезол, фенол, пиридин.

НАРУШЕНИЕ ФУНКЦИИ ОРГАНОВ

Никотиновая зависимость формируется в течение 2-5 лет. Более 95% курящих – это никотинозависимые. Уровень заболеваемости среди курящих на 22% выше, чем у некурящих. Соответственно этому средняя продолжительность их жизни ниже на 4-8 лет.

По сравнению с некурящими, длительно курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 раз – инфарктом миокарда, в 10 раз – язвой желудка.

В первую очередь страдают органы дыхания: 98% смертей от рака гортани, 96% смертей от рака легких, 75% смертей от хронического бронхита и эмфиземы легких обусловлены курением.

Органы дыхания: из-за раздражения тканей дыхательных путей:

- хроническое воспаление слизистых с обильным отделением слизи и слюны,
- скопление слизи в лёгких вызывает постоянный кашель,
- пиридин и его производные тоже вызывают кашель,
- постоянное присутствие мокроты снижает сопротивление органов дыхания к инфекциям,
- спазмы бронхов, ларингиты, трахеиты, ОРЗ,
- из-за смолы – рак лёгких (бензпирен).

ЦНС:

- вначале возбуждение, потом угнетение,
- раздражительность, лёгкая возбудимость,
- нарушение сна, аппетита,
- угнетаются центры половой регуляции,
- половое бессилие у мужчин,
- у женщин усиливается выработка мужских гормонов, которые усиливают рост волос на теле и делают голос грубым,
- снижаются умственные способности – расстройство памяти, снижение реакции и работоспособности,
- переменчивое настроение,
- спазм сосудов головного мозга приводит к потере сознания, головокружению и рвоте,
- склероз головных сосудов нарушает питание ткани мозга, вследствие чего бывают судороги.

Сердечно-сосудистая система:

- все яды попадают в ткани организма через 21-23 сек.,
- спазм сосудов сохраняется в течение 20-30 мин.,
- артерии теряют свою эластичность, становятся хрупкими, ломкими, плотными,
- длительный спазм приводит к нарушению питания тканей облитерирующий эндартериит (пальцы ног, рук немеют, холодеют, белеют, отмирают; необходима ампутация),
- инфаркт миокарда (некроз участка мышцы сердца),
- ишемическая болезнь сердца,

- гипертония,
- атеросклероз сосудов,
- ожирение сердца.

Органы пищеварения:

- повышенное слюноотделение, в котором растворяются все вредные вещества,
- аммиак, раздражая слизистую полости рта, вызывает кровоточивость дёсен,
- зубы покрываются смолами, желтеют, быстрее развивается кариес, зловоние изо рта,
- заглатывая со слюной, вредные вещества, попав в желудок, тормозят сократительную способность,
- повышается кислотность в желудочном соке (если курят натощак – развивается язва желудка),
- хроническое воспаление печени и поджелудочной железы,
- ухудшает аппетит.

Ещё в 1930 г. аргентинский врач Роффо смазывал в течение 300 дней ухо кроликов веществами, полученными из табачного дёгтя, и наблюдал развитие раковых опухолей.

БЕРЕМЕННОСТЬ И КУРЕНИЕ

У курящих женщин на 30% снижается способность к деторождению и на три года приближается наступление менопаузы. Риск самопроизвольного аборта в 10 раз выше. Вес детей, рождающихся от курящих матерей, в среднем на 200 грамм меньше. У новорожденных, матери которых курят, риск развития синдрома внезапной смерти на 50% выше, чем у некурящих. Одним из последствий может стать отставание развития у ребенка.

ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ

При анализе дыма от сгорания конца сигареты (побочный дым) установлено, что в нем, по сравнению с основным дымом, поглощаемым курильщиком:

- в 5 раз больше угарного газа
- в 3 раза больше смол и никотина
- в 3 раза бензпирена
- в 10 раз больше аммиака

Например, никотин при курении: 20% остается в организме курящего, 25% разрушается при сгорании, 5% остается в окурке, 50% - уходит в воздух.

1 час в накуренном помещении равен 1 сигарете.

Если ребенок живет в квартире, где один из членов семьи выкуривает 1-2 пачки сигарет, то у ребенка обнаруживается в моче количество никотина, соответствующее 2-3 сигаретам.

Реклама

На рекламу тратятся огромные средства. "Табачная индустрия использует агрессивные и нечестные методы для вовлечения новых потребителей, продажи большего количества сигарет и получения на этом смертельном продукте дополнительных денег". Другими словами: "Табачной индустрии нужны твои деньги, и ей плевать на твоё здоровье". Чаще всего подростки начинают курить в знак протеста против взрослых, веря, что это их собственное решение.

Известный ковбой «Мальборо» Уэйн Мак Ларен умер от рака легких в 52 года. Перед смертью он признался: «Меня погубило курение; оно разрушает доброе и хорошее в человеке». Известный герой рекламы «Кэмэл» также умер от рака легких. В завершении своей карьеры с ним был выпущен последний рекламный ролик, где он произнес: «Люди, делайте, что хотите, только не курите». Этот ролик широко «прокатили» по всей Америке.

Рекомендации для тех, кто хочет бросить курить:

1. Принять твердое решение, объявить это людям, которые будут вам помогать.
2. «Вычистить» квартиру (удалить всё, что напоминает о сигаретах: пепельницы, плакаты, пустые пачки от сигарет, постирать шторы, заменить обои).
3. Сделайте процесс курения неудобным (только в туалете, или только на улице, или только когда никого нет рядом).
4. Промежуток времени между выкуриванием сигарет увеличьте (если вы курили каждый час, то увеличьте это время до 1 часа 10 мин)
5. Не докуривайте сигарету до конца, а окурки сразу выбрасывайте.
6. Перейдите на более лёгкие сорта.
7. Курите не спеша.
8. Отложите сэкономленные на сигаретах деньги и купите себе подарок – вы это заслужили.
9. «Убегайте» из мест, где курят.
10. Если вы не выдержали, то не огорчайтесь, продолжайте бороться. Не сдавайтесь.
11. Не бросайте на всю жизнь, только на один день, потом ещё на один и т.д.
12. Исключите спиртное – оно всегда располагает к курению и поработает силу воли.
13. Спите 8 часов.
14. Выпивайте ежедневно не менее 8 стаканов воды.
15. Некоторое время не пейте кофе.
16. Больше употребляйте сырые овощи и фрукты.

НАГЛЯДНОСТЬ

1. Спазм сосудов:

Шприц 10,0 без поршня заполнить водой, водичка спокойно вытекает. Затем на

канюлю надеть В/м иголочку – водичка вытекает по капельке. Затем иглу заменить на ещё более тонкую, вода вообще не вытекает.

2. Копоть: Сжечь бумагу в баночке. На стенках останется смола. Собери её белой тряпочкой и покажи. На детей вредное воздействие сильнее, и последствия возникают раньше и сильнее.

ИГРЫ

«Формирование зависимости»

Приглашается один участник, желательно молодой человек. Ведущий просит его протянуть руки вперед, берет клубок ниток и 2-3 раза обматывает руки участника. Затем молодой человек пробует порвать нитку и освободить руки; это ему легко удастся. Ведущий еще раз обматывает его руки, но уже 6-7 раз, и вновь просит освободиться. Молодой человек сможет порвать нитку, но уже с трудом. И чем больше ведущий обматывает руки, тем ему труднее освободиться. Вывод: если человек попробовал 2-3 раза сигареты, ему легче бросить курить, но если 30 раз – он уже зависим.

«Зависимость»

Приглашаются три участника: один – «зависимый» и двое рядом – его «зависимости». На некотором расстоянии ставится стул. Сам «зависимый» не может дойти до стула, он не может двигать ни руками, ни ногами. «Зависимости» должны довести его и посадить. Могут это делать любым способом, так как «зависимый» не принадлежит сам себе. Вывод: зависимый человек отдает свою жизнь в распоряжение своей зависимости.

«Сигарета»

Приглашаются 6 участников. Ведущий просит их придумать 3 варианта отказа от сигареты и 3 варианта предложения ее попробовать. Ведущий берет сигарету и предлагает ее первому участнику. Отказ должен быть тактичным, но твердым. После этого сигарета переходит к участнику, и уже он уговаривает своего соседа попробовать ее.

Обсудите:

- Легко ли было подбирать достойные отказы?
- Какие из произнесенных вариантов были самыми эффективными отказами? Почему?
- Как себя чувствовали участники в роли уговаривающего и в роли отказывающего?