# Методические материалы

для работы по профилактике борьбы с курением и с вредными привычками

Диктант

по профилактике табакокурения

для учащихся 5-8 классов.

“Курение- это вред!”

Что же такое курение? Курение- это вдыхание через рот дыма, который образуется от сгорания листьев табака. Во время табакокурения человек делает глубокий вдох. При этом продукты сгорания табака проникают в дыхательные пути человека. В процессе привыкания к курению происходит изменение типа дыхания. Курильщик реже дышит носом, он просто привыкает к этому и продолжает дышать ртом, даже если не курит. В результате этого холодный воздух с бактериями поступает прямо в дыхательные пути и вызывает их заболевание. Кроме того, продукты сгорания табака и никотин отравляют организм.

Изложение

для учащихся 9-11 классов.

“О вреде никотина!”

С давних времен люди стремились получать удовольствия зачастую любой ценой. В сказках многих народов мира описываются вещества, оказывающие веселящее, одурманивающее действие и ритуалы сопутствующие их приему. Взять хотя бы праздники в честь Вакха в Древней Греции или сатурналии Древнего Рима. В средневековой Европе устраивались праздники в честь Бахуса, который Петр I попытался перенести в Россию.

Почему люди так упорно стремятся к веселью? По двум причинам: чем дольше мы смеемся, тем дольше живем, кроме того в результате веселья в организме повышается выработка гормона удовольствия, который снижает чувствительность к боли. Ряд природных и искусственных веществ по своему строению схожи с гормоном удовольствия, вырабатываемого организмом. Наиболее распространенными из этих веществ являются никотин и его производные (норникотин, анабазин, анатабин). Все эти вещества попадают в организм человека при вдыхании дыма табака. Отравляются не только сами курильщики, но и люди, находящиеся рядом с ними. Как действует никотин на организм человека? Как сосудистый яд. При попадании в организм никотин вначале расширяет сосуды, а затем наступает их судорожное сужение. Такое действие нарушает работу сердца, головного мозга и других важных органов. В связи с действием никотина у курильщиков увеличена частота сердечных сокращений, что создает дополнительную нагрузку на сердце. Растворяясь в слюне, никотин попадает на слизистую желудка и увеличивает производство кислоты, что приводит к возникновению язвенной болезни желудка. Особенно страдают от никотина дети, даже если они только постоянно находятся в накуренном помещении. Они часто болеют, плохо растут. Никотин только одно из 4.000 отравляющих веществ, которые содержатся в дыме табака. Подумайте, стоит ли курить?

 Примерные вопросы для проведения

викторины на классном часе.

1.Назовите норму выкуриваемых сигарет?

2.Есть ли безвредные сигареты?

3.Как правильно дышать?

4.Сколько раз в году нужно менять зубную щетку?

5.Вредна ли острая или пряная пища для желудка?

6.Есть ли польза от жаренных продуктов?

7.Почему плохо иметь избыточный или недостаточный вес?

8.Нужно ли закаляться?

9.Что лучше для здоровья: велотренажер или велосипед?

10.Что из средств первой помощи следует взять в дорогу?

Более полувека мы являемся очевидцами того, как табак убивает население. Ежедневно появляются все новые и новые факты подтверждающие отрицательное влияние табака на здоровье человека. Однако, в то же самое время, каждый день, тысячи молодых людей во всем мире закуривают свою первую сигарету, укорачивающую жизнь и приближающую смерть. Так, по данным Министерства здравоохранения Российской Федерации, в нашей стране число курильщиков увеличивается ежегодно на 10% за счет подростков. Курит около 70% мужчин и 40% женщин.

По данным Европейского бюро ВОЗ в России табакокурение приводит к преждевременной гибели каждого четвертого жителя страны и курильщики со стажем, живут на 20 лет меньше.

Заболеваемость раком легких в стране за последние 10 лет выросла на 63%, а в ряде городов России превысила самые высокие показатели, когда-либо зарегистрированные в мире.

Не меньшую опасность вызывает так называемое пассивное (принудительное) курение, которое на 34% увеличивает риск возникновения рака легких и на 50% сосудистой патологии.

Изучение информированности населения показывает, что большинство курильщиков продолжают курить несмотря на то, что хорошо осведомлены о вредном влиянии курения на здоровье (95,9% мужчин и 97,8% женщин).

Однако, углубленное изучение уровня знаний населения показывает, что значительная часть опрошенных недостаточно информирована о том, в чем конкретно заключается вред курения, развитию каких заболеваний оно способствует, как табачный дым влияет на здоровье окружающих и, в первую очередь, детей, подростков, молодежи, женщин.

Наводнение рынка России красочно оформленными импортными табачными изделиями, несмотря на значительное повышение цен, создает угрозу еще большего увеличения распространенности курения, особенно среди молодежи и женщин. Тем более, что этот процесс происходит на фоне существенного увеличения психо-эмоционального напряжения, ухудшения питания и т.д. Последствия “табачной” эпидемии уже в ближайшие годы скажется на здоровье населения России.

Широкое распространение курения и отсутствие четких тенденций к снижению числа курильщиков говорит о необходимости принятия дополнительных безотлагательных мер, направленных на предупреждение начала курения и его прекращения, т.е. разработки и реализации комплексных программ по преодолению курения.

В соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 08.10.1998г. №295 основными направлениями в решении данной проблемы должны быть:

•разработка новых правовых и нормативных актов, предусматривающих запретительные, ограничительные и просветительские меры по преодолению табакокурения;

•постоянное межведомственное взаимодействие по привитию населению навыков здорового образа жизни;

•поддержка органов исполнительной власти всех уровней и общества в целом политики борьбы с курением на основе широкой информированности населения об экономических, моральных и генетических последствиях курения;

•развитие и укрепление сети учреждений, осуществляющих работу по борьбе с табакокурением.

Профилактика распространения табакокурения должна строится на следующих основных принципах:

•приоритетность мер направленных на предотвращение распространения табакокурения в детском, подростковом возрасте и среди медработников;

•политическая поддержка деятельности организаций выполняющих мероприятия по предупреждению нераспространения курения;

•обеспечение действенного контроля за исполнением законодательных и нормативных актов, совершенствование правового регулирования в отношениях между курильщиками и остальной частью населения, между производителями и потребителями, торговыми организациями и населением;

•обеспечение лечебно-профилактической помощи курящим лицам, желающим прекратить курение;

•широкая информированность населения о вреде курения, как необходимом условии для социальной поддержки всеми слоями населения борьбы с курением;

•межведомственное (межсекторальное) сотрудничество с учетом опыта международных ситуаций.

Естественно, эта проблема не может быть решена силами только медицинских работников. Для достижения успеха в деле снижения табакокурения необходима широкая социальная, экономическая и политическая поддержка всех слоев общества.

В этой связи основной акцент должен быть направлен на разработку и реализацию региональных программ по преодолению вредных привычек среди населения, с учетом конкретных местных условий, национальных традиций и особенностей.

На органы и учреждения здравоохранения субъектов РФ возлагается:

1.Участие в разработке на региональном (местном) уровне законодательных и нормативных актов по искоренению вредных привычек среди населения;

2.Разработка и реализация региональных программ по преодолению курения табака, предусматривающих:

2.1.Создание и обеспечение деятельности структур, осуществляющих профилактику курения (центры, отделения (кабинеты) медицинской профилактики, кабинеты профилактики неинфекционных заболеваний и факторов риска, региональные группы мониторинга вредных привычек среди детей и подростков).

2.2.Организацию системы информации населения о вреде табака:

•подготовка, тиражирование, распространение видео- и аудиоклипов, организация их демонстраций по каналам местного телевидения и трансляций по радиоканалам;

•разработка, издание и распространение санитарно-просветительских материалов для различных групп населения;

•организация и проведение массовых акций, приуроченных к международным Дням борьбы с курением;

•привлечение средств массовой информации к широкой пропаганде основ здорового образа жизни и искоренения вредных привычек;

•использование спортивных сооружений различных уровней как зон, свободных от курения;

•проведение специальных семинаров для различных групп населения, включая студентов, врачей, педагогов, журналистов, работников культуры и специалистов физкультурно-спортивного профиля;

•усиление, совершенствование, разнообразие рекламной деятельности антитабачной направленности;

•расширение объема и качества радио- и телепередач по пропаганде здорового образа жизни.

О Б Р А Щ Е Н И Е

Более полувека мы являемся очевидцами того, как табак убивает население. Ежедневно появляются все новые и новые факты отрицательного влияния табака на здоровье. Однако, в то же самое время, каждый день, тысячи молодых людей во всем мире закуривают свою первую сигарету, укорачивающую жизнь и приближающую смерть. Так, по данным Министерства здравоохранения Российской Федерации, в нашей стране число курильщиков увеличивается ежегодно на 10% за счет подростков. Курит около 70% мужчин и 40% женщин. И несмотря на очевидную опасность курения, мы продолжаем разрешать курить нашим детям, или делаем вид, что не замечаем.

Существует множество причин роста числа курильщиков именно среди детей. Это влияние курящих взрослых, от членов семьи до героев фильмов, спортсменов. Несомненно, на рост употребления табака влияют и социально-экономические условия. Однако, пагубное влияние табака на здоровье настолько очевидно, что не может быть никаких причин, оправдывающих его применение. Если мы ждем снижения курения среди молодежи, мы должны делать все, чтобы помочь взрослым бросить курить. Взрослые должны быть примером, а те, кто руководит и определяет политику, должны осознавать ответственность по созданию окружающей среды, свободной от табачного дыма.

Глубокоуважаемый Александр Леонидович! Уважаемые члены Правительства края, депутаты Государственной Думы края, главы администраций городов и районов, руководители учреждений и предприятий всех видов собственности! Мы живем в мире, где табак ежегодно убивает три с половиной миллиона человек. Наша страна стала объектом настоящей агрессии со стороны табачных компаний. Без решительных мер с нашей стороны табачная эпидемия будет продолжаться. Чтобы ее прекратить, необходимы совместные усилия всех слоев общества и всеобъемлющая противокурительная политика, которая должна включать: образовательные программы, высокие налоги на табачную продукцию, строгий контроль за качеством табачных изделий, неукоснительное соблюдение Федерального закона, запрещающего продажу табачных изделий вблизи учебных заведений и поштучно, принятие Закона о запрете табачной рекламы, создание зон без табачного дыма.

Работники здравоохранения, образования, культуры, общественных организаций и средств массовой информации! Ваша задача защитить людей, в особенности молодежь, от давления, заставляющего курить. Вам по силам создать среду, где молодые люди, и не только они, получали бы полную негативную информацию о табаке, чтобы они могли принять правильное решение относительно своего здоровья. Необходимо предоставить любые возможности желающим прекратить курить для поддержки их намерения.

 Дорогие ставропольчане! Мы должны сделать все, чтобы сохранить наше здоровье и защитить наших детей. Как старшие, мы должны подняться на защиту здоровья нации, выступив против политики геноцида табачных монополий. Сейчас наступило время, когда мы должны принять серьезные решения, которые действительно помогут нашим детям взрослеть без табака. И наиболее действенной мерой будет пример взрослых. “Оставьте курение в прошлом!” В качестве первого шага освобождения от этой вредной привычки, не курите 24 часа 18 ноября, который отмечается, как Всемирный день без табака.

Настоящее обращение публикуется по решению расширенного заседания Координационного совета по профилактике Министерства здравоохранения Ставропольского края от 17.11.99г.

Ответы на наиболее часто задаваемые вопросы о табаке:

1.Существует ли безопасное курение?

Нет. Любые сигареты оказывают вредное воздействие на организм человека. Ведь из большого числа вредных веществ нормируются только содержание никотина не более 1,5% и смол до 16%. В так называемых “легких” сигаретах никотина содержится до 1%, а всех остальных 3.999 токсических веществ столько же, сколько и в обычных сигаретах. Фильтры сигарет задерживают только часть веществ дыма табака, а для окислов азота и окиси углерода (угарный газ) требуются специальные фильтры, как в противогазах (гопкалитовый патрон). Кроме того, еще не изобретены даже промышленные установки, которые задерживают все 100% отравляющих веществ, это было бы равносильно изобретению вечного двигателя. А что же говорить о минифильтрах сигарет. Разговоры о биологических фильтрах, задерживающих все токсические вещества, не более как рекламный трюк кампаний, стремящих продать как можно больше сигарет.

И потом, если все вещества дыма табака задерживаются фильтром, зачем вообще курить. Получается чепуха. При использовании ”легких” сигарет они могут стать сигаретами с высоким содержанием никотина, когда человек делает более глубокий вдох дыма, вдыхает чаще, выкуривает сигарету полностью или курит больше сигарет, чем обычно.

2.Действительно ли развивается привыкание к курению?

 Да. Никотин и его производные: анабазин, анатабин и

норникотин обладают точно таким же действием как и такие наркотики как кокаин, героин, что обусловлено их сродством к веществам, продуцируемых головным мозгом- эндорфинам и энкефалинам. Вдыхание табака, благодаря действию никотина и его производных, вызывает приятные ощущения, может создаться впечатление повышения работоспособности с возникновением желания курить еще. Так возникает психическая зависимость. Создается ситуация, когда организм, образно говоря, получает двойную дозу удовольствия и производство собственных энкефалинов рано или поздно отключается. Вот тогда-то и возникает физическая зависимость, когда человек вынужден выкуривать сигарету за сигаретой не столько для того, чтобы получить удовольствие, сколько для того, чтобы восстановить нормальное самочувствие. При возникновении именно физической зависимости и возникает синдром отмены при прекращении курения.

3.Как действует никотин и его производные на человека?

Никотин- это сосудистый яд. Вначале, при вдыхании дыма табака происходит расширение сосудов, прежде всего сосудов головного мозга, что создает впечатление улучшения настроения, повышения работоспособности. Но за расширением, сопровождающимся кратковременным повышением кровоснабжения, следует сужение сосудов, зачастую более сильное, что и приводит к длительному нарушению работы головного мозга, сердца и других важных органов. Большие дозы никотина могут вызвать паралич дыхательного центра. Все, наверное помнят состояние волка в знаменитом мультфильме ”Ну погоди”, когда он пытался выкурить зайца из телефонной будки. Частое воздействие на сосуды приводит к тому, что наступает либо паралич, когда сосуд сократившись уже не в состоянии расслабиться, либо к полному его расслаблению с нарушением кровотока. Все это может привести к развитию стойкого повышения кровяного давления, нарушению питания мышцы сердца, уменьшению циркуляции крови в легких. Поэтому курение табака является ведущим фактором риска возникновения и развития заболеваний сердечно-сосудистой системы и легких.

4.Какие компоненты табака наиболее вредны для здоровья?

Табачный дым содержит высокотоксичные соли синильной кислоты (цианиды), влияющие на усвоение кислорода гемоглобином крови и тканями. У курильщика возникает постоянный дефицит кислорода, а органы находятся в состоянии хронического кислородного голодания. Содержащиеся в дыме табака ацетилен и его производные поражают мембрану эритроцитов, снижая их устойчивость, что приводит к их преждевременному износу и повышенной нагрузке на печень, которая перегружается продуктами распада эритроцитов. Повышается уровень холестерина в крови, что может явиться еще одной причиной развития атеросклероза. Кроме того, в дыме табака содержатся формалин, фенолы, которые раздражают слизистую дыхательных путей, нарушают механизм самоочищения, изменяют характер движения воздуха в дыхательных путях, приводят к перегрузке защитной системы.

Еще одно вещество дыма табака оказывает повреждающее действие на организм курильщика- это угарный газ, который, попадая в легкие, вступает в конкуренцию с кислородом воздуха, соединяясь с гемоглобином крови, увеличивая тем самым кислородное голодание тканей и повышая риск заболеваний сердца.

5.Почему у курильщиков развивается кашель?

Раздражающее действие дыма табака приводит к повреждению слизистой оболочки дыхательных путей, которая в обычных условиях снабжена специальными ресничками продвигающими содержимое бронхов налипшими на нем загрязнениями, микробами наружу со скоростью 6 мл/мин. Под воздействием токсических веществ дыма табака и его повышенной температуры реснички выпадают, что приводит к нарушению движения содержимого бронхов, его застою. Скапливающаяся слизь приводит к раздражению чувствительных рецепторов слизистой бронхов, что и вызывает кашель, как стремление вывести накопившуюся слизь из бронхов. Особенно характерен утренний кашель курильщика, так как во время сна, человек находится в горизонтальном положении и слизи скапливается больше. Такое нарушение механизма самоочищения приводит к повышению внутригрудного давления (в момент кашлевого приступа давление достигает значений 300 мм рт.столба), а так же к возникновению хронических воспалительных заболеваний легких. Застаивающееся содержимое бронхов создает отличные условия для размножения микробов.

6.Вызывает ли курение рак?

Да. И не только у курильщика. Даже простое вдыхание дыма табака от рядом сидящего курильщика, если оно продолжается длительное время, может способствовать возникновению рака, прежде всего рака легкого. Ведь в дыме табака содержатся продукты сухой перегонки древесины- смолы, в которых обнаружено свыше 200 веществ, вызывающих различные опухоли. По данным Всемирной организации здравоохранения курильщики в 10 раз чаще заболевают раком, а те, кто длительно находится в накуренной комнате (пассивные курильщики), в 5 раз чаще. Доказано, что если некурящий человек находится среди курящих несколько часов, то можно считать, что он выкурил не менее 10 сигарет.

7.Правда ли, что курение способствует уменьшению веса тела?

Правда. Но риск заболеваний, вызываемых курением табака неизмеримо выше этого эффекта. По данным московских исследователей число людей с ожирением среди некурящих составляет 10%, а среди курящих- 6%. Тогда как число болеющих заболеваниями легких среди некурящих составляет- 15%, а среди курящих заболевания легких обнаруживаются уже у каждого второго. Эти же ученые доказали, что каждый пятый курильщик в возрасте 29- 40 лет болеет язвенной болезнью желудка или двенадцатиперстной кишки. Так стоит ли подвергать себя значительному риску, используя курение табака в качестве средства снижающего вес! Для этого существуют лучшие, более экономичные методы.

8.Почему не все курящие заболевают раком легкого или другими заболеваниями?

Организм каждого человека сопротивляется вредным влиянием по разному. Даже питаемся мы различно. Устойчивость организма зависит от многих факторов, в том числе и от поведения родителей. Дети родившиеся в семьях, где курит хотя бы один родитель, чаще болеют, имеют меньший вес. Поэтому и возникают мифы, удобные для курильщиков и компаний, производящих табачные изделия, что можно курить и прожить достаточно долго. Но это, не более чем миф. Правда заключается в том, что курение в среднем отнимает около 7 лет жизни. Смертность среди курильщиков в 3 раза выше, чем среди некурящих. Неспроста средняя продолжительности жизни мужчин на целых 15 лет меньше, чем женщин. По данным Минздрава России курят 70% мужчин и 40% женщин. Среди курящих уровень смертности напрямую зависит от количества ежедневно выкуриваемых сигарет, продолжительности периода курения, сорта сигарет. Дешевые сигареты (типа Прима) содержат темные сорта табака вызывающие помимо всего прочего и поражения слизистой ротовой полости. В этой связи курильщиков можно сравнить с игроками в “русскую рулетку”, там ведь тоже кое-кому удается выжить, точно так же и некоторым курильщикам удается дожить до преклонного возраста, но ценой каких усилий и затрат своих, близких. Здесь уместно вспомнить бессмертные строки из “Евгения Онегина”: “Но боже мой какая скука с больным сидеть и день, и ночь. Не отходя и шагу прочь. Какое низкое коварство полуживого забавлять. Ему подушки поправлять. Печально подносить лекарства. Сидеть и думать про себя: Когда же черт возьмет тебя?”. Да и шансов умереть раньше времени все же больше у курильщиков, чем у игроков в “русскую рулетку”.

9.Причиняет ли курение еще какой-то вред курильщику?

Да, несомненно. У курильщиков изменяется тип дыхания. Если обычные люди чаще всего дышат через нос, то преобладающий тип дыхания курильщиков- дыхание через рот. В данном случае нарушается механизм очищения и согревания вдыхаемого воздуха, повышается число микробов, попадающих в организм. Отсюда и частые ангины, фарингиты и прочее. Кроме того, курильщик постоянно вдыхает дым с температурой + 42 град., а ведь это предел выживания белка, из которого состоит большинство клеток нашего тела и ротовой полости, что приводит к нарушению работы слюнных желез. Вот почему у курильщиков возникает постоянная потребность сплевывать.

10.Может ли отказ от курения помочь человеку, который курил всю жизнь?

Да, конечно. Никогда не поздно начать думать о своем здоровье и прекратить курить. Как гласит пословица: ”Лучше поздно, чем никогда”. Чем раньше человек бросает курить, тем больше у него шансов не только не заболеть раком легкого и другими заболеваниями, но и вылечиться от них. Оперативное лечение оказывается более успешным у некурящих или прекративших курить, чем у курящих. Да и продолжительность жизни курящего зависит от времени курения, возраста начала курения, и количества затяжек. Риск сердечных заболеваний снижается быстрее после отказа от курения. У прекратившего курение человека этот риск снижается вдвое. Через 15 лет после отказа от курения у человека, бросившего курить, вероятность заболеть каким-либо сердечным заболеванием почти такая же, как и у никогда не курившего.

11.Что будет, если я покурю немного, а потом брошу?

Таким поступком вы нанесете своему организму сильный, зачастую непоправимый, удар. Курение начинает приносить свой вред немедленно. И кто знает, справится ли ваш организм с последствиями такого поступка. Но еще хуже то, что человек очень быстро привыкает к курению, используя его как своеобразный костыль при стрессе, других неблагоприятных жизненных ситуациях, как оружие для борьбы с гневом и средство для получения удовольствия.

12.Можно ли, прекратив курить, позволить себе выкурить хотя бы одну сигарету сейчас?

Нет, ни в коем случае! Если бросивший курить закурит вновь, он сразу же попадает в зависимость от никотина и все начинается снова. Чем больше неудачных попыток бросить курить, тем труднее отказаться от курения вообще. Еще Марк Твен сказал: ”Нет ничего легче, чем бросить курить, Я сам бросал тысячу раз”.

13.Насколько трудно бросить курить?

Все зависит от самого человека, его внутренней готовности избавиться от вредной привычки, от степени его зависимости от табакокурения. Уровень зависимости от никотина поможет определить специальная анкета, которая позволяет выделить 5 степеней никотиновой зависимости:

1.очень низкая;

2.низкая;

3.средная;

4.высокая;

5.очень высокая.

Как показывают данные исследования, проведенные российскими и украинскими учеными только у людей с высокой и очень высокой степенью никотиновой зависимости (около 15%) требуется специальное медикаментозное лечение для предупреждения явлений отмены. Всем остальным курильщикам требуется только большое желание прекратить курить и готовность приложить максимум усилий для отказа от пагубной привычки. Расставшихся с курением ждет непростое испытание, поэтому необходимо набраться терпения. Для начала следует решить для себя действительно ли Вы решили жить без табака. Важно, чтобы решение бросить курить принял сам курильщик. Без этого ему не помогут ни сочувствующие друзья и родные, ни чудодейственные пилюли, ни душеспасительные беседы у психотерапевта.

14.Как влияет курение на семейный бюджет?

Самым отрицательным образом, увеличивая семейные непроизводительные расходы. Ведь если курильщик в среднем выкуривает пачку сигарет в день, то при средней стоимости пачки 5-6 рублей он в месяц выпускает на воздух (прокуривает) около 300 рублей, не считая расходов на зажигалки, спички и тому подобное. А если сюда причислить и расходы на лечение, потерю прибыли из-за преждевременной смерти экономический ущерб значительно возрастает. Здесь же необходимо отметить своеобразное коварство табачных компаний- вначале они довольно агрессивно рекламируют табачные изделий, а потом начинают усиленно рекламировать и продавать различные средства, удаляющие желтый налет от табака на зубах и деснах, а платить за добавочные расходы приходится все тем же курильщикам.

15.Является ли жевание или нюханье табака безопасной альтернативой курению?

Конечно же нет. Токсические вещества, содержащиеся в табаке, довольно хорошо всасываются из желудочно-кишечного тракта и кислотность желудочного сока не является препятствием для этого. Более того, жевание табака не только изменяет окраску зубов и слизистой рта, но и повышает риск выпадения зубов. А вдыхание табака через нос ничем не отличается от вдыхание дыма.

Так как основной целью контроля над курением является сокращение обусловленной табакокурением смертности, особое внимание должно уделяться максимальному увеличению количества людей бросивших курить. Прекращение курения предотвращает возникновение заболеваний (первичная профилактика) и сокращает риск рецидива заболеваний у тех, кто бросил курить(вторичная профилактика). Однако, чтобы бросить курить человек должен обладать мотивацией и способностью перебороть обстоятельства, связанные с зависимостью. Поэтому антитабачная пропаганда должна проводиться по таким направлениям:

•усиление мотивации курящих бросить эту привычку (информирование общества о вреде курения, пропаганда здорового образа жизни, политика мест, где запрещено курение, воспитание соответствующего поведения, законодательная политика);

•облегчение обусловленных зависимостью трудностей, связанных с попыткой бросить курить (психо и фармакотерапия).

Хотя по данным Минздрава России около 70% курящих хотят бросить курить и около трети из них совершали, как минимум, 3 серьезные попытки избавиться от курения, только менее половины курящих избавились от этой привычки навсегда до 60 лет.

Программа борьбы с табакокурением должна строиться с одновременным включением двух вышеотмеченных направлений.

1.Информирование общества должно проводиться как с участием СМИ, так и с использованием традиционных методов медицинской профилактики: лекции, беседы, выпуск санбюллетеней и др. При этом особое внимание следует уделять вопросам общения, развенчания курения как процесса, способствующего общению людей, удела удачливых мужчин и женщин. С обращением особого внимания на вред, приносимый табакокурением на только самим курящим, но будущему потомству и всем окружающим.

2.Пропаганда здорового образа жизни должна быть направлена на указание бесспорного вреда, наносимого здоровью табакокурением и что основным препятствием на пути успешного избавления от курения является никотин, отнесенный решением ВОЗ к наркотикам, таким же как героин и кокаин (МКБ-10).

3.Работу по снижению числа курящих следут проводить в 3 этапа:

•запрещение курения на рабочих местах и в учреждении, за исключением мест специально для этого выделенных. Места для курения должны располагаться вдали от потоков посетителей и служащих, от пожароопасных предметов и соответствующим образом оборудованы. В лечебных учреждениях, детских дошкольных заведениях, школах, колледжах, лицеях, вузах, учреждениях культуры запрет на курение полный. К контролю за соблюдением приказов о запрете курения можно привлекать общественный организации, профсоюзы, молодежные организации;

•полное запрещение курения на предприятии, учреждении со снижением числа курильщиков до 20% работающих;

•превращение предприятия, учреждения в заведение для некурящих отказом 100% сотрудников от курения.

4.Модификация поведения, когда курить становится не престижно. когда курение становится препятствием для продвижения по службе, достижения определенных успехов. Учитывая наркотическое действие никотина и его производных, необходимо предлагать альтернативные методы поведения при возникновении неблагоприятных жизненных ситуаций.

5.В России приняты Федеральные Законы “О рекламе” и

“О продаже табачных изделий”, которыми регламентируются как места продажи их расстояние от школ и других учебных заведений, так и продажа сигарет несовершеннолетним, а также форма рекламы. Но вся беда в том, что выполнение этих законов плохо контролируется.

В этой связи почему бы родительским комитетам школ, вблизи которых продаются табачные изделия, не контролировать их продажу, особенно поштучно, с обращением в контролирующие органы. Очевидно такой контроль со стороны обеспокоенной общественности будет намного эффективнее, чем ныне существующий.

По данным исследователей только 10-15% курильщиков нуждаются в медицинских услугах, имея физическую зависимость, и при их желании бросить курить им необходимо оказывать соответствующую помощь. Таких людей следует направлять к наркологу, который сможет им помочь. Основная масса курящих нуждается в психотерапевтической помощи, прежде всего в разъяснении вреда, наносимого их здоровью курением табака. Здесь большую роль играет беседа врача. Большинство наших сограждан хотя бы раз в год обращаются в поликлинику и если каждый врач, будь-то терапевт, стоматолог или узкий специалист уделит хотя бы 2-3 минуты на разъяснение вреда курения, число курильщиков значительно уменьшится. Как отмечают эксперты ВОЗ, краткий, но твердый совет врача приводит к постоянному прекращению курения среди 5% курящих, что значительно больше, чем 1% или 2% прекращающих курить в течение года при отсутствии подобного совета.

Что может посоветовать врач желающим прекратить курить? Прежде всего сесть и основательно обдумать причину, по которой данный человек желает прекратить курение. Если он найдет эту причину основательной, а врач может подсказать ему, тогда желающий прекратить курить может выбрать для себя два пути:

1.Прекратить курить раз и навсегда. Это наиболее предпочтительный выбор для сильных духом. Но необходимо помнить, что отказ от курения это не одноразовый акт: ”взял и бросил”, а длительный процесс выхода из наркотической зависимости и врач должен разъяснить обратившемуся за советом все трудности такого шага. Особенно трудно приходится в первые 2-3 месяца, когда еще все друзья знают, что вы курите и предлагают вам закурить. В это время необходимо изменить некоторые свои привычки: избегать мест сбора курильщиков, занять свое свободное время, в ряде случаев следить, чтобы ваши руки были чем-то заняты и не тянулись за пачкой сигарет, требуется определенное усилие, чтобы заставить себя не вынимать сигареты из кармана. Может быть в процессе отвыкания от курения вам потребуется прием никотинозамещающих препаратов, не следует стесняться лишний раз обратиться к врачу за советом.

2.Попытаться избавиться от табакокурения вместе с группой такой же курильщиков (группы, клубы анонимных курильщиков), где проводится определенная психотерапевтическая работа по отказу от курения.