

ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ



*«Какая странная во вкусе перемена!
Ты любишь обонять не утренний цветок,
А вредную траву зеленую,
Искусством превращенную
В пушистый порошок!»*

А.С. Пушкин

Курение - одна из самых распространенных причин смерти, которую можно предотвратить. По данным ВОЗ, в мире 1,1 млрд человек курят, из них 300 млн в развитых странах и 800 млн в развивающихся.

В период с 1950 до 2000 года табак убил 60 млн людей в развитых странах. 4 млн человек ежегодно умирают от болезней, связанных с табакокурением. К 2050 году число жертв курения превысит 500 млн. К 2020 году курение станет причиной 1/3 смертей среди взрослого населения. Курение табака стало проблемой не только самих курильщиков, но и окружающих их людей. В семьях, где один из супругов курит, риск возникновения рака легких у некурящей «половины» на 30% выше, чем в некурящих семьях.

В 80-90 % случаев курение является причиной хронических заболеваний органов сердца. 30% всех сердечно - сосудистых заболеваний вызвано курением. 85% рака легких вызвано курением.

ТАБАК И ЕГО СВОЙСТВА

Табак - однолетнее растение семейства пасленовых. Прежде чем получить специальный табак, его листья подвергают специальной обработке, состоящей из нескольких стадий: сортировка, вяление, ферментация, сушка. После этого листья, в достаточной степени измельченные, используются для приготовления табачных изделий. Табак отличается от других растений семейства пасленовых тем, что в его состав входит никотин. Табачный дым это целая «химическая лаборатория» ядовитых веществ: пиридина, синильной кислоты, аммиака, окиси углерода, эфирных масел, табачного дегтя и т. д.

СОСТАВ ТАБАЧНОГО ДЫМА

Никотин - главная составная часть табачного дыма. В чистом виде он представляет собой бесцветную маслянистую жидкость с неприятным запахом, горькую на вкус. Это один из самых сильных растительных ядов. Смертельная доза для человека - является 50-75 мг никотина. Никотин, поступающий в организм с табачным дымом, составляет примерно 1/25 часть всего его количества, содержащегося в табаке, т.е. при выкуривании 20-25 сигарет в день человек поглощает смертельную дозу никотина. Несмотря на смертельные дозы, смерть не наступает, поскольку: часть никотина обезвреживается находящимся в нем самом особым веществом - формальдегидом. Во вторых, имеет значение то, что никотин поступает в организм малыми дозами, т.е. постепенно.

Никотин попадает в кровь и распространяется по всему организму, через несколько минут он достигает головного мозга, связываясь с дофаминовыми рецепторами, проникает внутрь нервных клеток, резко нарушая деятельность Центральной нервной системы. Появляются первые признаки отравления: головокружение, беспокойство, дрожание рук, спазмы мышц глотки, пищевода, желудка.

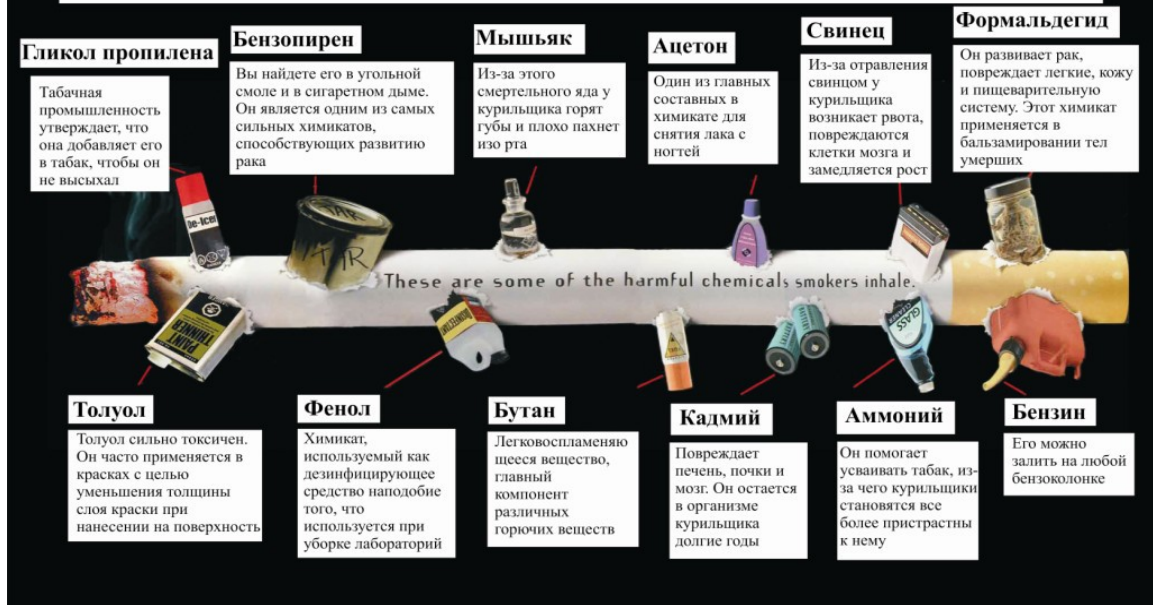
Аммиак - бесцветный газ с характерным острым запахом. Вызывает кровоточивость десен, их разрыхление, снижение вкусовых ощущений и обоняния.

Угарный газ - легко вступает в соединения с гемоглобином, образуя соединения карбоксигемоглобин. Создает препятствия к насыщению крови кислородом, приводит к нарушениям зрения, действуя на сетчатку глаза, приводит к гипоксии органов и тканей.

Синильная кислота - яд с запахом горького миндаля. Даже в малых дозах приносит непоправимый вред.

Другие вещества (бензипрен, бензтрацен, радиоактивные элементы) рпри определённых условиях могут становиться канцерогенными, т.е. приобретают способность вызывать образование опухолей.

ВОТ ЧТО ПРЯЧЕТСЯ В СИГАРЕТЕ



КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ?

1. Внимательно изучить научные данные о влиянии курения на здоровье.
2. Оценить состояние своего здоровья, проанализировать наличие симптомов его нарушения (кашля, мокрота, повышенное давление, боли в желудке, морщины, хроническая усталость).
3. Определите причины отказа от табака (улучшить здоровье, сэкономить деньги, иметь здорового младенца).
4. Сосредоточьтесь на причинах и примите решение.
5. Выберите день, в который вы бросите курить.
6. Не допускайте чтобы кто-то курил там, где находитесь вы.
7. Обеспечьте себе поддержку окружающих.
8. Определите что вызывает желание курить (тоска, стресс). Научитесь бороться с проблемами здоровыми способами: чтение, музыка, любимое занятие, манипулирование предметами и т.д.
9. Обратитесь за помощью к лекарственным препаратам (пластырь, жевательная резинка).
10. Обратитесь к специалистам в области зависимостей (нарколог, психотерапевт и т.д.).

ОЦЕНКА СТЕПЕНИ МОТИВАЦИИ И ГОТОВНОСТИ К ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ

1. Бросили бы вы курить, если бы это было легко?

- Определенно нет 0;
- Вероятнее всего, нет 1;
- Возможно, да 2;
- Вероятнее всего, да 3;
- Определенно, да 4.

2. Как сильно вы хотите бросить курить?

- Не хочу вообще 0;
- Слабое желание 1;
- В средней степени 2;
- Сильное желание 3;
- Однозначно хочу бросить курить 4.

РЕЗУЛЬТАТЫ:

Сумма баллов больше 6: Высокая мотивация отказа от курения;

Сумма баллов от 4-6: Слабая мотивация;

Сумма баллов 3 и ниже: Отсутствие мотивации.