

# ТАБАКОКУРЕНИЕ И ПОДРОСТОК



## Согласно последним исследованиям

- у многих подростков выявлена **физиологическая зависимость от табакокурения**
- при этом 1/3 курящих подростков имеют **среднюю и высокую зависимость**, а часть из них хотела бы **отказаться от этой привычки**

## В то же время анализ исследований показывает

- что **спонтанно прекращает курить** лишь незначительное число курящих подростков
- примечательно, что **около половины учащихся хотели бы бросить курить**, и одна из причин этого — **ухудшение здоровья**
- у значительной части курящих подростков уже **имеется сформировавшаяся потребность в помощи для отказа от курения**

# КОГДА ЗАКУРИВАЮТ ДЕТИ



# КУРЕНИЕ



**Причинный фактор  
развития**

- Рак легкого
- Рак полости рта и глотки
- Рак гортани
- Рак пищевода (плоскоклеточный, аденокарцинома)
- Рак поджелудочной железы
- Рак мочевого пузыря
- Рак почки (переходно-клеточный, почечно-клеточный)
- Рак носа и носовых пазух
- Рак желудка
- Рак печени
- Рак шейки матки
- Миелоидный лейкоз

Ежегодно около **300 тыс.** трудоспособных людей не доживают около **5 лет** своей жизни  
Экономические потери – **1,5 трлн. руб.**

**Отказ от  
курения**

- Постепенное снижение риска развития рака
- Увеличение продолжительности жизни
- Снижение общей заболеваемости и смертности

**Каждые 8 секунд на планете наступает смерть от болезней, ассоциированных с курением**

**Около 100 млн. человек** погибло в 20-м веке от болезней, ассоциированных с курением

**Каждый 10-й курильщик**  
заболевает раком легких

**В среднем на 10-15 лет**  
курящие люди сокращают себе жизнь

# Курение беременных способствует

- **увеличению риска** спонтанных абортов, преждевременных родов, смерти ребенка в перинатальном периоде, внезапной смерти новорожденных
- **росту** частоты недоношенности и рождения маловесных детей
- **нарушению** лактации у женщин

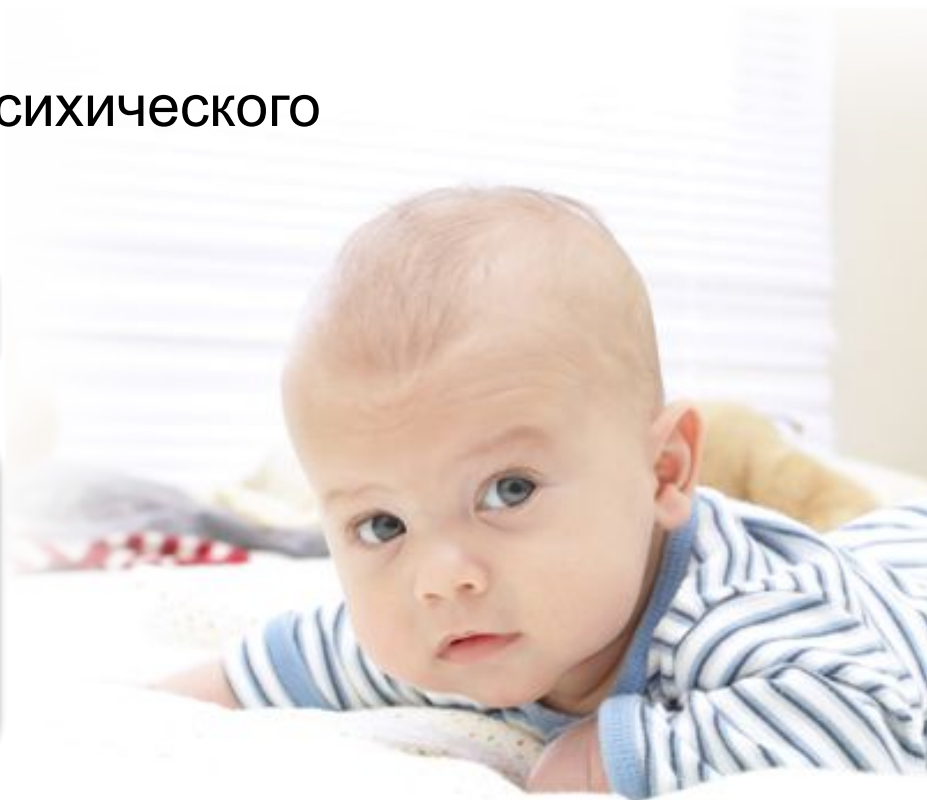


## Курение беременных может повлечь

- **снижение** адаптационных возможностей и **рост** риска заболевания новорожденного
- **увеличение риска** рождения детей с пороком сердца, паховой грыжей, косоглазием, волчьей пастью, заячьей губой
- **ухудшение** физического и психического развития детей

## Курение отца

**Увеличивает** риск рождения ребенка с пороками развития в 2 раза в связи с генетическими изменениями



# ЕСЛИ ЖЕНЩИНА КУРИТ

она крадет у себя 14,5 лет жизни

если курение началось в школе-18 лет

выглядит старше своих лет

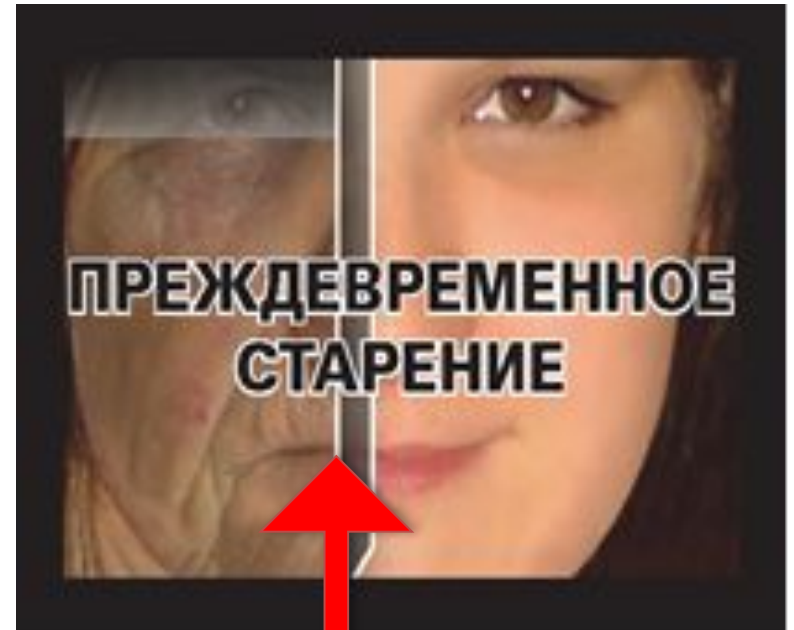
грубый, хриплый голос

желтая кожа

тусклые волосы

плохой запах изо рта

больные зубы





## В «легких» и «мягких» сигаретах высокое содержание канцерогенов

Тест «Мальборо», «Кента», «Лаки Страйк» и др. показал, что содержание **нитрозаминов** (самые сильные канцерогены табака) было высоким

Самые высокие концентрации в «**Вирджинии слимс**»

Нитрозамины вызывают аденокарциному лёгкого и пищевода, рак полости рта, гортани, глотки, желудка, печени



# КУРЕНИЕ И ПОДРОСТОК

- частые головные боли
- ухудшение концентрации
- снижение внимания
- ухудшение памяти
- нарушение сна

- раздражительность
- апатия
- равнодушие к окружающей действительности

- Ухудшение внешнего вида
- Задержка развития: физического и умственного
- Снижение способности к обучению
- Снижение успехов в спорте
- Отсутствие возможности учебы в престижных учебных заведениях за границей
- Отсутствие возможности получения престижной работы



# РИСКИ ПАССИВНОГО КУРЕНИЯ

- В боковом потоке дыма содержится в **3,4 раза больше бенз(а)пирена**, чем в основном потоке.
- В побочной струе табачного дыма концентрации летучих нитрозаминов **в 50-100 раз выше**, чем в основной струе. Наиболее опасным из этих соединений является **диметилнитрозамин**, поражающий в основном печень и легкие.



# РИСКИ ПАССИВНОГО КУРЕНИЯ

- *Риск развития рака легкого у детей зависит от курения их родителей, причем большее влияние при этом оказывает **курение матери**.*
- *После рождения ребенок, находящийся в атмосфере табачного дыма, расплачивается **нарушением функции органов дыхания и рядом других последствий**.*
- *если экспозиция в табачном дыму начинается в раннем детском возрасте, то вероятность заболевания в дальнейшем **раком легкого** увеличивается*



# ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ

## Влияние на взрослых и детей

	Общие последствия пассивного курения	Частые последствия пассивного курения
<b>Взрослые</b> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Рак легкого</li><li>• Коронарная болезнь сердца</li><li>• Бронхиальная астма</li><li>Симптомы заболеваний сердца</li><li>• Обострения бронхитов</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Инсульт</li><li>• Снижение эмбрионального роста (уменьшение массы тела новорожденных)</li><li>• Преждевременные роды</li></ul>
<b>Дети</b> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Госпитализация</li><li>• Заболевания среднего уха (ушные инфекции)</li><li>• Респираторные инфекции</li><li>• Обострения бронхиальной астмы</li><li>• Приступы бронхиальной астмы</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Замедление развития легких</li></ul>

**Табакокурение  
вызывает  
сначала  
психическую,  
а потом и  
физическую  
зависимость**



Есть выход из  
сигаретных джунглей!

***Бросить курить легко, я это делал,  
по крайней мере, 127 раз.***

*Марк Твен*

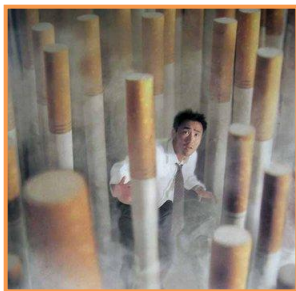
# По данным Всемирной Организации Здравоохранения



**НИКОТИН – ЭТО** вещество, вызывающее сильнейшее привыкание и влияющее на мозг курящего



**НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ СРОДНИ** героиновой и кокаиновой.



только **5%** людей способны победить ее без помощи.

# ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ С ПОДРОСТКАМИ

О вреде курения необходимо говорить  
с указанием



**НА ФАКТОРЫ, НЕПОСРЕДСТВЕННО  
КАСАЮЩИЕСЯ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА,**

**а не о заболеваниях в отдаленном будущем —  
риске сердечно-сосудистых заболеваний  
и онкологических заболеваний.**

- Ухудшение внешнего вида
- Снижение способности к обучению
- Снижение успехов в спорте
- Отсутствие возможности учебы в престижных учебных заведениях за границей
- Отсутствие возможности получения престижной работы



# ЗАДАЧИ ПРИ РАБОТЕ С ПОДРОСТКАМИ

▶ привлечь внимание курящих подростков к табакокурению как к **важнейшей для их здоровья проблеме;**

▶ сформировать у детей и подростков **мотивированное решение об отказе от курения;**

▶ на основе психологических, немедикаментозных методов помочь подросткам **прийти к самостоятельному решению об отказе от курения,** основанному на правильном и осмысленном отношении к своему здоровью как к зрелому, позитивному поведению взрослого человека и зрелой личности.

