

КУРЕНИЕ. Полезная информация

Курение очень широко распространено во всем мире. Это не просто вредная привычка. Курение вызывает зависимость от никотина, содержащегося в табаке. Вообще, никотин — это основной компонент всех видов табака. Кроме него, известно еще 6000 различных компонентов, причем 30 из которых относятся к ядовитым. По данным ученых, никотин, извлеченный из пяти сигарет, способен убить кролика, а из 100 — лошадь. Для человека же смертельная доза — 0,06—0,08 г никотина.

Но люди не умирают сразу от одной выкуренной сигареты, так как никотин поступает в организм небольшими порциями, частично нейтрализуясь. Как следствие — возникает привыкание к никотину.

Приобщение к курению чаще всего происходит в подростковом возрасте, когда возмужавшее желание экспериментировать, потребность таким образом самоутвердиться, почувствовать себя более взрослым и самостоятельным.

Принято выделять четыре стадии приобщения к курению: узнавание, проба, привыкание, зависимость.

Узнавание происходит еще в раннем детстве, когда ребенок видит курящих взрослых. В том случае, если курят в семье, ребенок привыкает к запаху дыма и к виду сигарет, а иногда является пассивным курильщиком. Со временем появляется желание попробовать курить самому. Чаще всего первая проба происходит в компании сверстников. Подросток боится быть отвергнутым и продолжает курить, веря в то, что этот процесс успокаивает нервы и улучшает настроение. Через некоторое время организм подростка привыкает к действию никотина и развивается привычка, переходящая в никотиновую зависимость.

Основные последствия курения;

- Преждевременная смерть.
- Рождение ослабленного потомства.
- Нарушение взаимоотношений между людьми.
- Риск возникновения заболеваний внутренних органов.

Необходимо объяснять подростку, что курение не является признаком сильной и взрослой личности и не стоит приобщаться к этой вредной привычке.

Анализ фактов и статистика по проблеме

Пятая часть населения страны начинает курить в 14 лет.

За год выкуривается примерно 100 миллиардов сигарет.

Есть люди, которые выкуривают 1—2 сигареты в день, и в то же время есть определенное количество людей, которые курят до 20 сигарет в день. На доске статистика курения сигарет мужчинами и женщинами за 1 день.

Сигареты	Мужчины	Женщины
1-9	10%	20%
10-19	22%	18%

20-29	17%	8%
30 и более	10%	4%

Статистика говорит еще и о том, что количество курящих мужчин уменьшается, в то время как количество курящих женщин растет. Параллельно с ростом числа курящих женщин растет у них и количество заболеваний, связанных с курением.

Для молодежи в возрасте 14—17 лет курение стало излюбленным времяпрепровождением. Из 100 ребят в возрасте 14-17 лет 20 уже заядлые курильщики. Существуют так называемые «профессии курильщиков». Что это такое? Это профессии, связанные с риском, с нервными перегрузками, со стрессом. Среди них: шахтеры, строители, водители, моряки т. д.

Болезни, связанные с курением

Курение — это важнейшая из причин, способствующая заболеваниям, инвалидности и смертельному исходу. Количество людей, которые ушли из жизни по причине курения, доходит до 70 тысяч в год.

Для сравнения — в результате несчастных случаев ежегодно гибнут 11000 человек.

Каким заболеваниям способствует курение?

- бронхит, эмфизит;
- болезни сердца, инфаркты;
- рак легких и иные раковые заболевания;
- болезни желудка и двенадцатиперстной кишки;
- 85% от всех умерших от рака легких были курящими людьми;
- 25% от всех умерших от инфаркта миокарда были курящими людьми;
- инфаркт в 40 лет ждет прежде всего курящего человека.

Какие проблемы со здоровьем у курящего человека можно определить невооруженным глазом?

- Курящие мужчины и женщины кашляют много и часто, им тяжело дышать.
- Во время хирургического вмешательства эти люди страдают и погибают из-за осложнений с дыханием.
- Курящие люди имеют проблемы с лечением зубов и сохранением их здоровыми.
- Внешний вид говорит сам за себя: желтое лицо, круги под глазами, нарушение кровоснабжения.

Курение в нашей стране получило такое широкое распространение, что перестало, к сожалению, восприниматься как проблема. Между тем, это проблема не только взрослых, но и подрастающего поколения. Стремясь быть похожими на родителей, старших товарищей, дети попадают в зависимость от употребления табачных изделий. С каждым годом таких ребят становится все больше. Поэтому одной из задач образовательных учреждений

является организация просветительской работы, направленной на профилактику детского курения.

Необходимо с самого раннего детства говорить детям о вреде курения. Если что-то угрожает вашим детям, то вы, разумеется, стремитесь их защитить. Так поступают все родители всегда и везде. Проблема в том, что дети становятся мишенью табачной промышленности, и если вы ничего не предпримете сейчас, то ваши дети не смогут выдержать натиска этой атаки.

Самим родителям следует быть образцом для подражания и не курить. Принцип «делай, как я тебе говорю, а не как я сам делаю» здесь не проходит. Дети не любят лицемерия и будут, естественно, подражать родителям.

