

Памятка по профилактике табакокурения среди детей и подростков

Мероприятия, направленные на профилактику табакокурения, регламентируются на федеральном уровне:

- Федеральным законом от 24.04.2008г. № 51-ФЗ «О присоединении Российской Федерации к Рамочной Конвенции ВОЗ по борьбе против табака»;
- Федеральным законом от 23.02.2013г. № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции»;
- Техническим регламентом Таможенного союза «Технический регламент на табачную продукцию» (ТР ТС 035/2014);
- Постановлением Правительства РФ от 28 февраля 2019 г. N 224 «Об утверждении Правил и особенностях внедрения государственной информационной системы мониторинга за оборотом товаров, подлежащих обязательной маркировке средствами идентификации, в отношении табачной продукции».

Как курение влияет на подростка?

Табакокурение – важнейшая проблема общественного здоровья. Особенно опасные последствия для здоровья возникают, если курение начинается в детском или подростковом возрасте. У растущего организма находятся в стадии развития все системы и органы, имеет свои особенности и состояние обмена веществ в организме. Поэтому ребенок, подросток значительно чувствительнее, уязвимее к действию любых вредных веществ, в том числе и табачных ядов, чем взрослый человек.

Курение и ребенок несовместимы. Ранние проявления вреда курения для детского организма – это частые инфекционные заболевания, появление кашля, анемии, разрушение зубов, грубый голос, нарушение обмена веществ, быстрая утомляемость, ослабление памяти, ухудшение успеваемости в школе, раздражительность, плохой сон.

Органы дыхания молодых людей еще находятся на стадии формирования, и курение в этом возрасте тормозит развитие, как самих легких, так и грудной клетки. Это мешает подросткам заниматься легкой атлетикой, теннисом, плаванием и другими активными видами спорта, где необходим большой жизненный объем легких и свободное дыхание.

Дым от табака повреждает расположенные в гортани голосовые связки. Слизистая гортани отекает, при небольшом напряжении возникают кровоизлияния в толще мышц, образующих связки. На самих связках откладываются токсические компоненты дыма, вызывая развитие эрозий, язвочек и других повреждений. Все эти

патологические процессы приводят к тому, что голос курильщика становится более глухим и хриплым.

Продукты сгорания табака поражают нервную систему. В результате появляются головные боли, головокружения, снижение интеллектуальной деятельности мозга: плохое усвоение учебного материала, рассеянность внимания, ухудшение памяти.

Никотин и другие токсичные вещества табачного дыма нарушают питание кожи, разрушают коллаген, дезорганизуют работу потовых и сальных желез. Кожа становится вялой, тусклой, со склонностью к прыщам и угрям.

Под действием горячего табачного дыма слизистая ротовой полости подвергается раздражению и воспалению. Химические соединения аммиака вызывают активацию слюнных желез, что приводит к усиленному выделению слюны. Часть слюны проглатывается, а вместе с ней в желудок попадают компоненты дыма (анилин, сероводород, мышьяк), которые повреждают слизистую органа и провоцируют развитие язв, гастритов и диспепсических явлений в виде потери аппетита, болей в животе.

В процессе курения во рту наблюдается перепад температур между горячим сигаретным дымом и атмосферным воздухом, что неблагоприятно отражается на прочности зубной эмали. Образовавшиеся микротрещины способствуют отложению в них табачных смол, что придает зубам желтоватый оттенок.

Большинство подростков осведомлены о вреде курения, но влияние сверстников, примеры курящих родителей и кумиров сводят на нет все запреты и опасения. Кроме того, важную роль в распространении курения среди подростков играет доступность приобретения сигарет, несмотря на закон о возрастных ограничениях на покупку табачных изделий.

Подростки в силу своей незрелости не могут в полной мере оценить всю тяжесть последствий от курения. Ведь сигарета – это яд, который действует не сразу, а постепенно. А перспектива заболеть через 10-15 лет кажется далекой и мифической, тем более молодые люди уверены, что могут бросить курить в любой момент.

Главную роль в формировании у подростка стойкой мотивации избегать курения и других вредных привычек, играют родители. Именно в семье закладываются в процессе воспитания основы морали и поведения в обществе, приверженность к здоровому образу жизни для сохранения здоровья. Необходимо понимать, что привычки, усвоенные в школьном возрасте, самые прочные. Это относится не только к полезным, но и к вредным привычкам. Чем раньше ваши дети начнут курить, тем быстрее привыкнут к нему, и в дальнейшем отказаться от курения будет очень трудно!

Меры профилактики табакокурения среди детей, подростков и взрослых

Среди основных мероприятий, которые способны предотвратить привыкание к вредному источнику, можно выделить:

- активные занятия спортом. Все, кто ходит на спортивные занятия, знают, как важно сохранять чистыми лёгкие, как снижаются результаты тренировок и соревнований в случае курения;

- высокий уровень занятости, который не позволяет сформировать вредную привычку;

- беседы и другие информационные мероприятия, которые рассказывают о процессе формирования зависимости и о её негативных последствиях;

- ограничение возможностей приобрести или выкурить сигареты (сужение перечня мест продаж, уменьшение количества мест для курения, увеличение штрафов за курение в неположенных местах);

- демонстрация серьёзных проблем, которые возникли у разных людей вследствие курения. Существуют специальные экспозиции в медицинских музеях, фотовыставки, видеофильмы, демонстрирующие разные патологии;

- внедрение штрафных санкций на рабочих местах тем, кто имеет подобную зависимость;

- демонстрация положительных примеров, демонстрирующих, как улучшились жизнь и здоровье людей, которые отказались от курения;

- использование социальной рекламы;

- внедрение специальных уроков и занятий в школьную и университетскую программу;

- проведение пропаганды, в т.ч. путём различных конкурсов, где у участников был бы интерес самостоятельно найти причины, убеждающие, что курение – серьёзная психологическая зависимость;

- профилактика повторного курения - мероприятия, которые могли бы убедить не возвращаться к сигаретам, если ранее такой опыт был. В этом случае профилактика табакокурения должна напоминать: о потерянном времени, потому что курильщикам приходится часто отвлекаться от работы и семьи, чтобы употребить очередную сигарету; о наличии психологической зависимости, которая делает любого человека уязвимым; о болезнях, которые могут быть выявлены у детей курильщика; о потерянных отношениях, т. к. далеко не всем работодателям, лицам противоположного пола нравится наличие подобной зависимости.

Нужно помнить, что курение может повредить здоровью некурящих. Пассивное курение увеличивает риск выкидышей, рождения мертвого плода, низкого веса новорожденного и замедленного его роста. Риск сердечного приступа и внезапной смерти на 91% выше для тех, кто регулярно находится среди курящих, и на 50 % для тех, кто время от времени вынужден быть около них.

В семьях, где курят, повышается на 20 % риск заболевания детей бронхиальной астмой, бронхитом. Уровень смертности от сердечных заболеваний в семье, где курит один из супругов, на 20 % выше, чем в некурящих семьях.

Лозунг, выдвигаемый ВОЗ: **«право некурящего на чистый воздух - выше права курящего на курение».**