

19 НОЯБРЯ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ. ДЕНЬ БЕЗ КУРЕНИЯ

ТУЧИ ТАБАЧНОГО ДЫМА НАД РОССИЕЙ СТАЛИ РАССЕИВАТЬСЯ. НОВЫЙ АНТИТАБАЧНЫЙ ЗАКОН В ДЕЙСТВИИ

В соответствии с решением ЮНЕСКО ежегодно в каждый третий четверг ноября, а в этом году эта дата приходится на 19 ноября, отмечается «Международный день отказа от курения. День без курения».

Решение этой проблемы носит межведомственный характер. Нынешняя памятная дата ЮНЕСКО по уменьшению влияния табачного дыма на здоровье населения в нашей стране по времени отмечается после вступления в силу с 1 июня 2013 года Федерального закона РФ от 23 февраля 2013 г. № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия табачного дыма и последствий потребления табака». Этот нормативный документ принят Государственной Думой 12 февраля 2013 года и одобрен Советом Федерации 20 февраля 2013 года. Ранее действующий Федеральный закон от 10 июля 2001 года №87-ФЗ «Об ограничении курения табака» и последующие к нему дополнения и изменения признаны утратившими силу. Предшествующий Федеральный закон по своей сути носил декларативный характер. Он, в силу своей логической незавершенности, практически не оказывал существенного влияния на распространенность, объемы и последствия курения табака в РФ. Принятый в новой редакции антитабачный закон 2013 года по своему содержанию отвечает основным требованиям Концепции осуществления государственной политики противодействия потреблению табака на 2010-2015 годы, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 23.09.2013 г. №1563-Р. В свою очередь эта Концепция в большинстве своих положений отвечает духу и слову Рамочной Конвенции Всемирной Организации Здравоохранения по борьбе против табака и денормализации табачной индустрии, принятой 21 мая 2003 года международным соглашением. Этот документ стал основополагающим и обязательным для 175 стран, его подписавших. Именно табак признан врагом №1 для здоровья. В январе 2008 года Правительство РФ приняло решение о присоединении нашей страны к Конвенции

ВОЗ, а 11 апреля того же года Государственная Дума ратифицировала этот документ. С учетом экономических реалий на реализацию требований отводился срок в 5 лет.

Актуальность обсуждаемой проблемы. По данным Правительства РФ в нашей стране ежегодно от болезней, связанных с потреблением табака, преждевременно погибают от 350 до 500 тысяч граждан (усредненный показатель 400 тысяч человек). Потребление табака увеличивает риск развития сердечно – сосудистых, бронхолегочных, желудочно-кишечных, эндокринных и онкологических заболеваний, заболеваний репродуктивной системы и других видов патологии. Распространенность потребления табака среди взрослого населения Российской Федерации составляет 65% среди мужчин и 30% среди женщин. Распространенность потребления табака среди юношей и девушек составляет соответственно 40% и 7%. Среди учащихся ПУ курят 75% юношей и 64% девушек. Наибольший рост потребления табака в последние годы (в 3 раза) отмечался среди женщин, детей и подростков. Во время беременности более 40 % курящих женщин продолжают курить, что приводит к увеличению числа детей, родившихся больными, росту недоношенности и раннему прерыванию беременности.

О пассивном курении. Около 80 % населения РФ подвергаются ежедневному пассивному курению табака. Вещества, содержащиеся в табачном дыме, обладают токсичными, мутагенными и канцерогенными свойствами. Побочный дым намного токсичнее дыма, вдыхаемого самим курильщиком. Он особенно опасен для детей, так как детский организм беззащитнее перед токсичными веществами. Дым от горящих табачных изделий называют вторичным табачным дымом (ВТД). **Основной**



Летникова Любмила Ивановна – начальница управления здравоохранения Липецкой области, доктор медицинских наук, профессор

поток, выдыхаемый курильщиком содержит сильнейшие канцерогены: радиоактивный элемент Полоний-210, бензол, бутадии, бензпирен, бутанон, нитрозонорникотин, мышьяк, формальдегид и многие другие токсины, всего около 4000 соединений. От действия ВТД не спасает ни самая совершенная вентиляция, ни фильтрация воздуха. Реально защищает только среда, в которой полностью отсутствуют ингредиенты табачного дыма. Пассивное курение беременной женщины чревато для плода тем, что он пассивно поглощает те же токсины и в той же концентрации, что и мать. Последствия печальны – потеря веса при рождении (до 10%), насыщение крови угарным газом (СО), нарушенный сердечный ритм. **Дети, рождённые от курящих матерей, более болезненны в младенчестве, а ослабленный иммунитет и искусственное вскармливание усугубляют риск задержки развития.** Более того, курящие отцы вносят свой вклад в губительное воздействие на собственных детей – установлено, что чем выше табачная зависимость отцов, тем выше риск спонтанных абортс на ранних сроках и у некурящих жен. В семьях с курящими родителями значительно повышается риск заболеваемости детей тонзиллитами, бронхитами, ангиной, хроническими заболеваниями среднего уха (отитами).

Высок риск хронического кашля, задержки развития функциональных возможностей легких, раздражения слизистой оболочки глаз, носа, горла: у грудных детей может развиваться синдром внезапной смерти. Для справки: у курящих женщин, применяющих гормональные контрацептивы, также зарегистрированы случаи синдрома внезапной смерти. У детей курящих родителей тяжелее протекает бронхиальная астма. Установлено, что дети курящих матерей чаще сами становятся курильщиками и у них быстро развивается табачная зависимость. К тому же, они чаще в последующее становятся наркоманами. Эти факты лежат в основе массового приобщения к курению детей и подростков. По данным Главного санитарного врача России возраст начала активного курения мальчиков – 11-12 лет (дебют в 8-10 лет), девочек – 12-13 лет (дебют в 10 лет). Следовательно, в этом возрасте необходим усиленный контроль родителей за увлечениями детей и подростков. Как бы трудно это ни было. Асоциальный образ жизни повышает вовлеченность подростков в курение: в Санкт-Петербурге среди бездомных подростков частота табакокурения составляет 100 % (данные О. Суховского, 2006). **Пассивное курение детей и подростков в огромной степени – результат пренебрежения к их здоровью со стороны взрослых, в основном на уровне семьи.** Роль государства в этом процессе стремительно меняется в лучшем направлении. Государство своим обновленным Федеральным законом РФ от 23.02.2013г. №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия табачного дыма и последствий потребления табака» четко определило приоритеты охраны здоровья граждан над интересами табачных организаций. **Этот закон, помимо информирования населения о вреде потребления табака и вредном воздействии окружающего табачного дыма, предусматривает возмещение вреда, причиненного жизни и здоровью, имуществу гражданина, в том числе имуществу**

индивидуального предпринимателя или юридического лица вследствие нарушения законодательства в сфере охраны здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака. Новый антитабачный закон предусматривает ряд существенных запретов и ограничений по курению табака на отдельных территориях, в помещениях и на объектах. Закон вводит ценовые и налоговые меры, направленные на сокращение спроса, на курение, устанавливает запрет рекламы и стимулирования продажи табака, спонсорства табака, ограничения торговли табачной продукцией и табачными изделиями. **Установлена юридическая ответственность за продажу табачной продукции несовершеннолетним и несовершеннолетними, запрещается потребление табака несовершеннолетними и вовлечение детей в процесс потребления табака.** Закон обязывает проводить информирование населения об отрицательных медицинских, демографических и социальных – экономических последствиях потребления табака. **Впервые, за всю отечественную историю борьбы с курением табака, предусматривается информирование населения о сущности табачной промышленности.** Этот закон обязывает проводить антитабачные мероприятия в процессе воспитания и обучения в образовательных учреждениях. Предусмотрен государственный контроль в сфере охраны здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака. **Определена ответственность за нарушение настоящей Федерации закона.** Предусмотрены дисциплинарные, гражданско – правовые и административные меры в соответствии с законодательством Российской Федерации. Что же изменилось после вступления в силу федерального закона от 23.02.2013г. №15 «Об охране здоровья граждан от воздействия табачного дыма»? Все встало на свои места.

(Продолжение на 4 стр.)

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ МЕЖДУ УРОВНЕМ ОБРАЗОВАНИЯ И РАСПРОСТРАНЕНИЕМ КУРЕНИЯ

Среди лиц, имеющих начальное образование и занятых тяжелым и неквалифицированным трудом, распространенность курения достигает 80%. Среди имеющих среднее образование и студентов курящие составляют 50-60%.

Среди высококвалифицированных специалистов и лиц, имеющих высшее образование, курящие составляют 20-25%. Такова статистика по странам Скандинавии. А у нас? И хапуги, и барыги, и грузчики, и доценты, и артисты – все в одном ряду. Если

курит необразованная цыганка из табора, или курит грузчик магазина, то это удивление вызывать не должно, но курение людей просвещенных и образованных отдает дикостью. Школа и учителя должны играть важную роль в компании против курения.

Изучение проблем здоровья человека необходимо включать в учебную программу. Курение должно быть неприемлемо в пределах школы не только для учащихся, но и для учителей.

КУРЕНИЕ И ОРГАНИЗМ ЖЕНЩИНЫ



Мама, перестань меня травить табачной копотью

Девушки, очень рано начавшие курить, хуже развиваются физически, чаще болеют простудными заболеваниями, чем некурящие сверстницы. Но самым страшным является то, что курящая девушка подвергает серьезной опасности здоровье своих будущих детей. Потребность в материнстве является составляющей жизненных потребностей практически каждой женщины. Рано или поздно каждая женщина желает стать мамой, причем не просто мамой, а счастливой мамой, имеющей здорового малыша. И тут курящая женщина подстерегает наказание за пристрастие к пагубной привычке курить. Репродуктивные органы женщины отличаются от мужских не только своим анатомическим строением. Половые клетки мужчин (сперматозоиды) в течение репродуктивного возраста постоянно обновляются. Семенники продуцируют сперматозоиды непрерывно. У женщины же подобного обновления не происходит. Еще во внутриутробном развитии каждая будущая женщина получает своеобразный набор яйцеклеток в яичниках (примерно 500-600 яйцеклеток), который в течение всей последующей жизни не обновляется. По мере взросления яйцеклетки начинают созревать

и, если не наступает оплодотворение, яйцеклетка выходит из организма женщины в период менструации. И поэтому, если курить начинает девушка рано, она наносит непоправимый вред своему будущему потомству. Облученные табачным полонием яйцеклетки раз и навсегда утрачивают свою биологическую полноценность. Поэтому, если женщина начала курить до рождения своих детей, она не просто совершает непоправимую глупость, она совершает преступление перед нерожденным ребенком. Народная мудрость гласит: «От плохого семени не жди хорошего племени». У курящих матерей дети при рождении весят на 100-200 граммов меньше нормы. **Почти в два раза чаще бывают выкидыши, преждевременные роды и мертворождения.** У курящих матерей часто рождаются дети с врожденными уродствами (водянка головного мозга, образование шестого пальца на руке или ноге, несращение верхней губы, микроцефалия – уменьшение объема головного мозга, врожденные пороки сердца и другие). Все это нарушает нормальное развитие плода и может привести его к гибели. **Неблагоприятное влияние на ребенка табачных ядов продолжается при кормлении,**

ибо в молоке курящей матери содержится значительное количество никотина (0,5 мг на 1 л). Вскормленные таким молоком дети плохо развиваются, тревожно спят, капризничают, часто болеют. Каждая женщина испытывает необходимость быть привлекательной. **Курение меняет внешний вид, и не в лучшую сторону – кожа лица приобретает желтоватый оттенок, утрачивает эластичность, появляются преждевременные морщины, сиплый голос, неприятный запах табака изо рта.** Помимо всего этого, **страдает не только репродуктивная система женщины, но наносится огромный ущерб сексуальности и эротически-чувственной сфере.** Действие никотина на половую сферу чаще всего проявляется в нарушении менструаций. Гинекологи часто отмечают удлинение менструального цикла в одних случаях, сокращение – в других, болезненное протекание менструаций, а иногда и преждевременное их прекращение. Оказывая влияние на ткань яичников, никотин нарушает их регулируемую роль в обмене веществ, что ведет к увеличению массы организма у одних женщин и к уменьшению – у других. Чаще наблюдается уменьшение массы тела. Это, между прочим, мешает женщинам бросить курить. Дело в том, что при прекращении курения женщины начинают полнеть в результате нормализации процесса обмена веществ. Однако этот факт воспринимается превратно.

Меньший объем грудной клетки, более интенсивный обмен веществ способствуют более быстрому отравлению женщин никотином по сравнению с мужчинами. Следует помнить о пагубном влиянии табака и на женскую красоту, особенно быстро увядающую при систематическом курении. Кожа лица быстро морщится. Особенно опасно действует курение на функции организма беременных женщин. Токсикозы беременности, преждевременные роды значительно чаще наблюдаются у курящих женщин. Способность никотина проникать через плаценту и переходить из крови матери в кровь плода дает право утверждать, что **куращая мать еще до рождения своего ребенка отравляет его никотином.** Отсюда самопроизвольные аборты, рождение мертвых детей, различные аномалии развития. Согласно мировой статистике, **30% курящих женщин болеют гипертрофией щитовидной железы.** Частота этого заболевания у некурящих не превышает 5%. Нередко у курящих женщин наблюдаются симптомы, похожие на базедову болезнь (сердцебиение, раздражительность, потливость и др.), что отражается на внешнем виде – худоба, пучеглазие и т.д. От действия никотина нарушаются функции и других систем организма, в том числе и органов чувств. У хронических курильщиков снижается острота зрения, ухудшается цветоощущение, наблюдается стойкое расширение зрачков. Неблагоприятно отражается дли-

нитого оркестра не принимался. Расстраивается восприятие запахов, особенно у лиц, выпускающих дым через ноздри, нарушается ощущение вкуса. Следует сказать, что в нарушении обоняния и вкуса значительную роль играют помимо никотина и другие составные части табачного дыма – аммиак, эфирные масла, кислоты, метиловый спирт. Таков перечень (далеко не полный) явлений, вызываемых в организме табачным дымом. **Ученые считают, что курящие по одной пачке сигарет в день сокращают свою жизнь на 10-15 лет, а те, кто курит по 2 пачки – на 25 лет. У курильщиков часто наступает внезапная смерть от остановки сердца в любом возрасте.** Известный академик М.М.Блохин отмечал, что курение – это систематическое введение вредных агентов в организм, которые влияют на него не так быстро, как наркотические вещества, но тем не менее курение является своеобразной наркоманией. Такого стремительного разрушения личности, как при употреблении гашиша, морфия или героина, не происходит, там результаты устрашающие. Но идет постепенное отравление организма, медленное, но верное создание почвы для развития и сердечных, и нервных болезней, и опухолей. **На антикитиновую пропаганду нужно тратить сил не меньше, чем на обучение истории или математике.** Давайте объединим усилия медиков и педагогов и создадим методику преподавания нового предмета – антикурения. Эта



В нашем коллективе нет ни единого курильщика

Боязнь располнеть сверх нормы и тем утратить элегантную внешность заставляет таких женщин продолжать курить. Существует тесная связь между систематическим курением и ранним климаксом. Афоризм «не кури, а то быстро состаришься» очень то-

дельное курение и на функции слуха – она заметно понижается.

Вот почему за время существования королевского симфонического оркестра в Швеции ни один курильщик, даже если он является виртуозным исполнителем, в состав этого знаме-

мысль известного ученого имеет особую актуальность и в наше время, когда идет «омоложение» курения и множатся его ряды.

В.Трушов – врач психиатр – нарколог высшей категории, заслуженный врач России.



Афанасьевой Татьяна Александровна – заместитель главного врача ГУЗ «ЛОНД» по реабилитационной работе, врач психиатр-нарколог высшей категории, по итогам 2008 года признана лучшим врачом психиатром России, координатор организации лечения никотиновой зависимости, кандидат педагогических наук

ЖЕЛАЮЩИМ БРОСИТЬ КУРИТЬ

Процесс отказа от курения начинается с простого осознания опасности, которую оно таит, затем происходит более глубокое понимание угрозы для здоровья, связанной с курением, наконец, делается попытка отказаться от болезненного пристрастия. Решение прекратить курение и дальнейший отказ от него зависит от коллективной поддержки и личных факторов. Несмотря на то, что никотиновая абстиненция (отравление) протекает сравнительно легко, вызываемое ею состояние не всегда позволяет курильщику самостоятельно отказаться от употребления табака. Здесь необходимо, во-первых, твердое его желание покончить с этим болезненным пристрастием раз и навсегда. Затем выбрать подходящий момент и

мобилизовать свою волю на выполнение желаемого.

Подросткам, юношам, лицам молодого и среднего возраста, выкуривающим в день по одной пачке сигарет, мы советуем прекратить курение сразу и бесповоротно. Через несколько дней все неприятные ощущения, связанные с этим, исчезнут. Для тех, кто не смог одномоментно отказаться от табакокурения, предлагаем рекомендации по постепенному прекращению курения. Прежде всего, решить, почему вам надо бросить курить. Составьте список причин. Утром и вечером просматривайте его, по возможности изменяя и дополняя. Выберите себе дату отказа от курения. Не ищите причин, чтобы отложить осуществление

намеченной цели на более поздний срок. Выберите себе промежуточные цели на пути к окончательному отказу от курения. Например, каждый день курите на 2 сигареты меньше. Не курите на голодный желудок, во время еды и перед сном. Выкуривайте только половину сигареты. Старайтесь не закуривать сразу же, как только возникло желание. Воздержитесь на 5-10 минут. В это время постарайтесь занять себя чем-нибудь, что помогло бы вам забыть о сигарете. Уберите из комнаты зажигалки, пепельницы и вообще все предметы, которые напоминают о курении. Приближаясь ко дню полного отказа от курения, попробуйте не курить 24, 48, 72 часа. Определите наиболее трудные для вас ситуации некурения, научитесь



А.П. Чехов «Дома».

Рассказ печатается в сокращении и с редакционными комментариями. В известном рассказе А.П.Чехова «Дома», написанном в 1887 году, повествуется о том, как Е.П.Быковский, прокурор окружного суда, с удивлением узнает, что его семилетний сын Сережа курит, причем табак Сережа брал у отца в столе. Этот случай вызвал в нем воспоминания о давно прошедшем, наполовину забытом времени, когда курение в школе, в детской среде внушало педагогам и родителям странный, не совсем понятный ужас. То был именно ужас. Ребят безжалостно пороли, исключали из гимназии, коверкали им жизнь, хотя ни один из педагогов и отцов не знал, в чем именно заключается вред и преступность курения. **Даже очень умные люди не затруднились воевать с пороком, которого не понимали.** Евгений Петрович вспомнил своего директора гимназии, очень образованного и добродушного старика, который так ругался, когда заставал гимназиста с папироской, что бледнел, немедленно собирал экстренный педагогический совет и приговаривал виновного к исключению. Уж таков, вероятно, закон общности: чем непонятнее зло, тем жесточе и грубее борются с ним. **(Для справки: в 1989 г. в г. Задонске из одного среднего специального учебного заведения были исключены 8 учащихся лишь за то, что их фамилии были опубликованы в районной газете как состоящих под наблюдением у нарколога).** Вспоминал прокурор двух-трех исключенных, их последующую жизнь и не мог не подумать о том, что наказание очень часто приносит гораздо больше зла, чем само преступление. Живой организм обладает способностью быстро приспосабливаться, привыкать и приносиваться к какой угодно атмосфере, иначе человеку должен был бы каждую минуту чувствоваться, какую неразумную подкладку нередко имеет его разумная деятельность и как еще мало осмысленной правды и уверенности

В ПРОДОЛЖЕНИЕ ТЕМЫ 2015 ГОД – ГОД РУССКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

даже в таких ответственных, страшных по результатам деятельности, как педагогическая, юридическая, литературная. ... **Далее прокурор рассуждал: «Прежде, в мое время, эти вопросы решались просто – всякого мальчугу, уличенного в курении, секли. Малодушные и трусы действительно бросали курить, кто же похрабрее и умнее, тот после порки начинал табак носить в голенище, а курить в сарае. Когда его ловили в сарае и опять пороли, он уходил курить на реку... и так далее, до тех пор, пока малый не вырастал. Теперь же эти средства представляются ничтожными и безразличными. Становясь на почву логики, современный педагог (а рассказ написан в 1887 году) старается, чтобы ребенок воспринимал, добрые начала не из-за страха, не из желания отличиться или получить награду, а сознательно**

невинный вздор и, рассказывая начало, совсем не знал, каковы будут середина и конец. Картины, лица и положения брались наудачу, экспромтом, а фабула и мораль вытекали как-то сами собой, помимо воли рассказчика. Сережа очень любил такие импровизации, и прокурор замечал, что чем скромнее и незатейливее выходила фабула, тем сильнее она действовала на мальчика. – Слушай, – начал он, поднимая глаза к потолку.

– В некотором царстве, в некотором государстве жил-был себе старый, престарелый царь с длинной, седой бородой и ... с этапными усиками. Ну-с, жил он в стеклянном дворце, который сверкал и сиял на солнце, как большой кусок чистого льда. Дворец же, братец ты мой, стоял в громадном саду, где, знаешь, росли апельсины ... бергамоты, черешни, цвели тюльпаны, розы, ландыши, пели разно-

же дальше?». Он долго, как говорится, размазывал да жевал и кончил так: – От курения царевич заболел чахоткой (чахотка – скоротечный туберкулез легких) и умер, когда ему было 20 лет. Дряхлый и болезненный старик остался без всякой помощи. Некому было управлять государством и защищать дворец. Пришли неприятели, убили старика, разрушили дворец и уже в саду нет теперь ни черешен, ни птиц, ни колокольчиков... Так-то, братец... Такой конец самому Евгению Петровичу казался смешным и наивным, но на Сережу вся сказка произвела сильное впечатление. Опять его глаза подернулись печалью и чем-то похожим на испуг: минутой он глядел задумчиво на темное окно, вздрогнул и сказал упавшим голосом: – Не буду я больше курить. По сути дела на примере рассказа А.П.Чехова «Дома» дан образец коррекции вторичной табачной

пропаганду в школе, т.к., оградив школьников от курения, мы ограждаем от этой вредной привычки и взрослых. В недавнем прошлом у женщин именно в 20-летнем возрасте наступал «пик» приобщения к сигаретам. В последние годы этот «пик» сместился на возраст 14-15 лет. Проверка успеваемости в московских школах (учащиеся 7-8 классов) показала, что больше всего не успевали те, кто курил. Хотя при изучении самооценки личности курящие подростки считают себя более умными, способными совершить поступок, смеельми, общительными, вовлечены. Мотивы, располагающие к курению, обычно сходны для всех возрастных периодов. Это подражание, любопытство, баловство. **Курящие родители, учитель, тренер, просто старший по возрасту в глазах ребенка или подростка является объектом для подражания.**



Отец «кодирует» сына от курения

«... И Евгению Петровичу казалось странным и смешным, что он, опытный правовед, полжизни упражнявшийся во всякого рода пресечениях, предупреждениях и наказаниях, решительно терялся и не знал, что сказать мальчику. После нелегких, противоречивых, мучительных внутренних рассуждений прокурор нашел ответа на поставленный самой жизнью вопрос. Что делать? И тут выход из ситуации подсказал сам Сережа: «Расскажи мне что-нибудь! Расскажи сказку». Свободные вечера Евгений Петрович имел обыкновенно рассказывать Сереже сказки. **Как и большинство деловых людей, он не знал наизусть ни одного стихотворения и не помнил ни одной сказки, так что всякий раз ему приходилось импровизировать. Обыкновенно он начинал с шаблона «В некотором царстве, в некотором государстве», далее громоздил всякий**

ветные птицы... Да... На деревьях висели стеклянные колокольчики, которые, когда дул ветер, звучали так нежно, что можно было заслушаться. Стекло дает более нежный и мягкий звук, чем металл... Ну-с, что же еще? В саду били фонтаны... Помнишь, ты видел на даче у тети Соны фонтан? Вот точно такие же фонтаны стояли в царском саду, но только в гораздо больших размерах, и струя воды достигала верхушки самого высокого тополя. Евгений Петрович продолжал: – У старшего царя был единственный сын и наследник царства, такой же маленький, как ты. Это был хороший мальчик. Он никогда не капризничал, рано ложился спать, ничего не трогал на столе и вообще был умницей. Один только у него был недостаток – он курил... Сережа напряженно слушал, не мигая, глядел отцу в глаза. Прокурор продолжал думать: «Что



Яблоко от яблони недалеко падает

установки. Ребенок уже закурил. Соблюдая принцип «информационного опережения, подготовка к встрече с табаком должна начинаться в пять-шесть лет. В семье и в детском саду, к сожалению, практически никто этого не делает. Задача учителя начальных классов с первых дней обучения ребенка в школе формировать у детей негативную установку на потребление табака, так как уже к середине обучения в первом классе отдельные ученики повторяют поступок чеховского Петруши. **По данным Центрального института санитарного просвещения, до 65% всех курильщиков приобретают никотиновую зависимость еще в школьные годы.** Интересно, что **мужчины, не начавшие курить до 20 лет, как правило, не курят и в дальнейшем.** Это возлагает особую ответственность на антиникотиновую

Не следует забывать о многочисленных кинокартинах, телевизионных постановках и телешоу, где герои – мужчины и женщины – много и эффектно курят. Противопоставление этой информационной табачной агрессии в большинстве случаев запаздывает. **Лекции медицинских работников о вреде курения, как правило, читаются старшеклассникам по сути дела вслед уходящему поезду.** Данные статистики свидетельствуют, что 80% злостных курильщиков вырастают в семьях, где курят один или оба родителя. Большинство современных молодых супругов расценивают наличие сигарет, зажегало, пепельниц как один из атрибутов уюта. И не так уж хочется курить, как не хочется отставать от моды. Когда в такой семье появляется ребенок, то с первых недель жизни малыш вдыхает табачный дым.

(Продолжение на 4 стр.)

преодолевать их. Ваши мысли и действия должны быть направлены не на поиск возможности закурить (понервничал, очень устал, попал под влияние друзей и т.п.), а на выход из любой ситуации некурящим, на дальнейшее закрепление своего поведения как поведения некурящего человека. Вам будет значительно легче отказаться от опасного пристрастия полностью, если вы сможете еще кому-нибудь бросить курить. При желании курить заменяйте сигарету жевательной резинкой, яблоком, морковкой, капустной кочерыжкой, а не конфетами, сухарями и т.п., увеличьте прием жидкости до 2,5 – 3,0 литров в день. Исключите из рациона на время прекращения курения продукты, усиливающие желание курить (алкоголь, в т.ч. и пиво, крепкий чай, кофе, острые и соленые продукты). Употребляйте больше растительной пищи, соков. Старайтесь не переедать. Увеличьте свою физическую

активность, больше времени проводите на свежем воздухе. Продолжайте такую диету сроком не менее одного месяца с момента отказа от курения. За одну-две недели до полного отказа от курения начните принимать витамин С (аскорбиновую кислоту) в виде таблеток по 200–300 мг в день (если нет противопоказаний). После того, как вы бросите курить, не прикасайтесь к сигаретам, даже с целью эксперимента. Помните, что случайно сделанная одна-единственная затяжка табачного дыма, как правило, возобновляет пристрастие к табакокурению, и все возвращается на круги своя.

Несомненно, что конечной целью любой программы борьбы с курением является полное искоренение курения. **Лучший способ избавиться от курения – вовсе не начинать курить.** Индивидуальная форма прекращения курения сводится к тому, чтобы курильщик понял

вред курения и, в конечном счете, бросил это вредное болезненное пристрастие. Отказ от введения привычной дозы никотина, т.е. прекращение курения, не всегда протекает гладко. И хотя тяжелые «муки» воздержания от курения табака не представляют ни малейшей опасности для здоровья, далеко не каждый курильщик легко и свободно избавляется от табачной зависимости. Многие прекращают курение без всякого затруднения, но у части курильщиков развиваются некоторые скоро проходящие нарушения, иногда на несколько дней усиливается кашель по утрам, иногда появляется запор, вполне устранимый диетой. В некоторых случаях возникает сонливость, вялость. Чаще всего основной жалобой в таких случаях является то, что «тянет курить», «скучно без сигарет». Все эти явления, однако, быстро проходят, особенно если прекращать курить не в обычной обстановке, а

во время отпуска или при перемене места жительства или работы. Между тем, курить можно бросить в любое время. Стоит только захотеть.

Очень многие даже длительные время курящие люди на склоне лет сознательно приходят к благоразумному выводу о необходимости бросить курить и совершенно безболезненно делают это по собственному убеждению, без лекарственных средств. При этом они отмечают улучшение самочувствия, прилив сил, повышение инициативы, работоспособности, жизнедеятельности. Опыт врачей убеждает в бесплодности лечения пристрастившегося к курению какими-либо фармакологическими средствами, если он сам не решил полностью избавиться от никотиновой зависимости. Как говорится: «На Бога надейся и сам не плошай».



Я СЧАСТЛИВ!

Граждане, у меня огромная радость. Разулубьте сочувственные лица. Мне обязательно поделится надо, стихами хотя бы поделится. Я сегодня дышу как слон, походка моя легка, и ночь пронеслась, как чудесный сон, без единого кашля и плевка. Неизмеримо выросли удовольствий дозы.

Дни осени – баней воняют, а мне цветут, извините, – розы, и я их, представьте, обоняю. И мысли

и рифмы покрасивели и особенные, аж вытаращит глаза редактор. Стал вынослив

и работоспособен, как лошадь или даже – трактор. Бюджет и желудок абсолютно превосходен, укреплен

и приведен в равновесие. Стопроцентная экономия на основном расходе – и поздоровел

и прибавил в весе я. Как будто на язык за кусом кус кладут воздушнейшие торты – такой установился

феерический вкус в благоуханных апартаментах рта.

Голова снаружи всегда чиста, а теперь чиста и изнутри. В день придумывает

не меньше листа, хоть Толстому ноздрю утри. Женщины окружили,

платья испестря, все спрашивают

имя и отчество, я стал определенный весельчак – острая – ну просто – душа общества.

Я порозовел и пополнил в лице, забыл и гриппы и кровать.

Граждане, вас интересует рецепт? Открыть? Или...

Граждане, вы не открывать? утомились от жданы, готовы корить и крыть.

Не волнуйтесь, сообщают: граждане – я сегодня – бросил курить.

1929
Владимир Маяковский.

ТУЧИ ТАБАЧНОГО ДЫМА НАД РОССИЕЙ СТАЛИ РАССЕИВАТЬСЯ. НОВЫЙ АНТИТАБАЧНЫЙ ЗАКОН В ДЕЙСТВИИ

(Окончание. Начало на 1 стр.)

Время пустопорожних увещаний кануло в Лету. Об этом полтора года лет назад писал в своей басне про коша и повара И.А. Крылов: «Чтобы речей не тратить понапрасну – там надо власть употребить». Не хочешь быть оштрафованным – лечись. Гражданам, попавшим в никотиновую зависимость, было предложено получить медицинскую помощь, направленную на прекращение потребления табака, лечение табачной зависимости и последствий потребления табака. Исчезла табачная реклама в присутственных местах и средствах массовой информации. В супермаркетах над кассами исчезли выставленные на показ табачные пачки. То же самое произошло в киосках на остановках общественного транспорта. Курильщики стали вдыхать табач-

ный дым за пределами рабочих и служебных помещений. В лечебных и образовательных учреждениях рассеялись клубы табачного дыма. Посетители ресторанов, ночных дискотек, пассажиры всех видов транспорта почувствовали, что закон существует не только на бумаге, но и в жизни. В связи с нашими неблагоприятными демографическими показателями приоритет здорового образа жизни стал выражаться не только в словах, но и в делах. Особый пример приверженности к здоровому образу жизни был наглядно продемонстрирован личным участием руководителей нашей области, руководителей прокуратуры и иных силовых структур, журналистов, медицинских работников и иных участников массовых физкультурно-спортивных мероприятий в ходе реализации продолжающегося с 21 сентября по 21 ноября 2015



В футбол играют настоящие мужчины

В ПРОДОЛЖЕНИЕ ТЕМЫ 2015 ГОД – ГОД РУССКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

(Окончание. Начало на 3 стр.)

Проходит немного времени, и ребенку предлагают «сбегать за сигаретами». За эту услугу он получает на мороженое или шоколад. К 7-8 годам у такого ребенка складывается положительное отношение к курению, и он пробует уже сам. У человека нет врожденной потребности в курении. Но он живет среди других людей. Пример родителей убедительнее, чем прочитанная или услышанная информация. Поэтому антитабачная информация должна быть высокоаргументированной, системной и непрерывной на протяжении всех лет обучения детей и подростков в школе. Речь идет не только об антитабачном воспитании, но и об антитабачном образовании. Особенность курения детей в младшем школьном возрасте заключается в том, что они курят тайком от родителей и взрослых (как это описано в чеховском рассказе), экономят деньги, выданные на завтрак, кино и т.д. При этом курят сигареты до конца, это очень вредно, так как в последней трети сигареты накапливается табачная смола, в которой содержится в два раза больше никотина и других ядов. Боясь разоблачения, курят где-нибудь в подворотне, в спешке, быстро затаиваясь. В таких условиях в табачный дым переходит в два раза больше никотина, чем при спокойном сгорании сигареты.

К курению табака привыкают по определенной схеме, во многом сходной с появлением других форм наркотической зависимости. Сначала – это знакомство с сигаретой и периодическое курение. Затем – регулярное употребление табака. После нескольких лет регулярного курения возникает болезнь – с физической потребностью и абстинентным синдромом, сопровождающаяся расстройством органов и систем человека. Потребность в курении табака обуславливается в основном двумя факторами: физиологическим (возникающая со временем физическая зависимость от никотина, т.е. токсикомания) и психическим. Последний заключается в организованной форме поведения человека, т.е. в привычке, выработанной и закрепленной годами. Курение вошло в быт миллионов людей, став прочной жизненной потребностью, условным рефлексом, т.е. очень сложным поведенческим и психосоциальным явлением. Распространению курения способствует и то, что многие не знают о громадном ущербе, который наносит человеку курение. По данным опроса, более 3 тысяч детей и подростков узнали о вреде курения, причем от родителей всего 8,9%, от учителей – 13,8%. Остальное ничего не знают об этом вреде.

Динамика % курящих на территории Липецкой области

Процент курящих среди населения Липецкой области	2011	2012	2013	2014
Взрослое население	54	52	49	44
Подростки 15-17 лет	23	18,7	16,2	15,5

года регионального форума по противодействию наркомании, алкоголизму и иным антиобщественным проявлениям.

В 2013г. в ГУЗ «ЛОНД» обращались по поводу лечения от табачной зависимости 249 человек, из них 215 успешно закончили лечение. В 2014г. – 316 человек, из них 269 успешно закончили лечение. В 2015 году таких обращений было всего 153 человек. В 2015 году продолжается увеличение числа обратившихся за помощью по поводу лечения никотиновой зависимости. Исполнение всеми государственными структурами вступившего в силу 1 июня 2013 года Федерального закона РФ от 23.02.2013г. №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» направлено на длительный период времени. С 15 ноября 2013 года на территории РФ стала применяться административная ответственность за нарушение антитабачных запретов.

Нарушителям грозит: Вовлечение несовершеннолетних в курение, штраф – 1000 – 2000 рублей; если вовлекают родители – 2000 – 3000 руб.; курение в помещениях и организациях, где

запрещено (в том числе в подъездах домов, школах, на рабочих местах) – 500 – 1500руб.; курение на детских площадках – 2000-3000 руб., несоблюдение обязанностей по запрету курения владельцами помещений и организаций – 30000 – 40000руб. для ИП, 60000 – 90000руб. для организаций; продажа табака несовершеннолетним – 100000 – 150000руб. для организаций. Прекращение курения приводит к снижению риска смерти от сердечнососудистых заболеваний на 50%, в то время как пожизненный прием дорогостоящих гипотензивных препаратов или статинов только на 20-35% и 25-42% соответственно.

Обращение за лечением табачной зависимости: г.Липецк, ГУЗ «ЛОНД», тел.: 73-06-45; 43-00-98; 34-85-86. Консультирование по табачной зависимости: г.Липецк, Центр здоровья для взрослого населения на базе городской поликлиники №7, тел.: 8(47442) 37-14-03. Городская поликлиника №2, тел.: (84742) 40-75-79. г.Елец, Центр здоровья для взрослого населения на базе городской больницы №2, тел.: (847467) 6-86-71. Г.Данков, Центр здоровья для взрослого населения на базе Данковской межрайонной больницы, тел.: (847465) 6-60-94; 8-905-043-04-74.



**ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ИНФОРМАЦИЯ
О ФАКТАХ СБЫТА НАРКОТИКОВ ИЛИ ДРУГИХ
ПРЕСТУПЛЕНИЯХ В СФЕРЕ НЕЗАКОННОГО
ОБОРОТА НАРКОТИКОВ, ОБРАЩАЙТЕСЬ
ПО ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ УПРАВЛЕНИЯ
ФСКН РОССИИ ПО ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ
(4742) 25-27-25 (КРУГЛОСУТОЧНО, АНОНИМНО)**