

Социально-профилактические мероприятия.

Горячие вопросы об «электронных сигаретах»

Федеральный закон от 23.02.2013 N 15-ФЗ "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака"

России, как и во многих странах мира, остается все меньше мест, где разрешено безнаказанно дымить.

Часть курильщиков возлагает надежды на электронные сигареты. Табачного дыма от них нет - может, это безопасный - с точки зрения здоровья и штрафов - заменитель папирос?

1. Помогает ли бросить курить этот «гаджет»?

Большая ошибка думать, что в электронных сигаретах нет никотина, - предупреждает врач-пульмонолог, доктор медицинских наук Сергей Бабак. В этот «гаджет» вставляются специальные капсулы, никотин из жидкого состояния переходит в парообразное и проникает в дыхательные пути. Фактически такая сигарета - электронный парогенератор никотина. То есть это вовсе не безобидная имитация курения, которая позволяет людям избавиться от никотиновой зависимости - вы продолжаете получать этот компонент табака.

2. Безопасны ли для здоровья электронные сигареты?

Наши легкие в принципе не приспособлены для вдыхания дыма, это естественно, - поясняет врач-пульмонолог. - Любой дым при вдыхании вызывает сужение бронхов - это защитный рефлекс. Так что регулярное вдыхание какого - бы то ни было дыма, в том числе испарений от электронных сигарет - это абсолютное зло!

3. Запрещено ли курить электронные сигареты по новому закону?

В антитабачном законе нет пункта, где прямо было бы сказано, что запрещено курить электронные сигареты в общественных местах, включая кафе и рестораны. В то же время статья 16 закона запрещает производить и продавать в России товары, имитирующие табачные изделия, а электронные сигареты однозначно являются таким товаром, - подчеркивает эксперт по антитабачному законодательству юрист Виктор Зыков. Подобный запрет появился неспроста: доказано, что сам вид «псевдотабачных» изделий провоцирует возобновить курение тех, кто мучительно пытается бросить. А также - прививает моду на курение и стимулирует обзавестись этой опасной привычкой тех, кто еще не втянулся. В первую очередь - молодежь и падких на «все стильное» женщин. Поскольку они, начав использовать «модные» и «безопасные» электронные устройства, приобретут зависимость от никотина и перейдут на потребление табачных изделий. Поэтому продажа и даже курение электронных сигарет противоречит требованию закона, который запрещает использовать любые способы стимулирования и пропаганды табака.

Всемирная Организация Здравоохранения в данный момент не располагает точными сведениями о составе и вредности электронных сигарет, лишь только производители (Китай, США и др.) утверждают безвредность электронных сигарет. Не исключено

наличие некачественных электронных сигарет (которые могут нанести серьезный вред), так как они не подлежат обязательной сертификации.

Международный день отказа от курения

Каждый третий четверг ноября отмечается Международный день отказа от курения, установленный Американским онкологическим обществом в 1977 году.

Данные Всемирной организации здравоохранения по проблеме курения трагичны: во всем мире 90% смертей от рака легких, 75% - от хронического бронхита, 25% - от ишемической болезни сердца обусловлены курением.

Каждые десять секунд на земле умирает один курильщик. А к 2020 году, по прогнозам, один курильщик будет умирать каждые три секунды.

Цель проведения Международного дня отказа от курения – обратить внимание людей на колоссальный вред табачной зависимости, вовлечь в борьбу с курением врачей всех специальностей, проводить профилактические и просветительские мероприятия, пропаганда здорового образа жизни и информирование подрастающего поколения о вреде курения.

Данные Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) не утешительны, курение причиняет огромный вред здоровью, 90% рака легких развивается на почве курения, каждую минуту в мире умирают 6 заядлых курильщиков; каждая десятая россиянка – курящая, 50-60% российских мужчин – заядлые курильщики, а в возрастной категории 15-23 лет обладают этой пагубной привычкой 53% юношей и 28% девушек. Ежегодно в России от заболеваний, вызванных курением табака, умирают до миллиона граждан, в мире – 5 миллионов. Если не сократить потребление табака, то цифра смертности чудовищно возрастет, в перспективе по прогнозам ВОЗ уже к 2020 году на планете ежегодно будут умирать от курения 10 миллионов человек, а к 2030 году – 15 миллионов. Курильщики не все однозначно относятся к курению. Немногие курильщики стремятся избавиться от табачной зависимости, несмотря на хорошую информированность о вреде курения для здоровья. Либо надеются на русский «авось», либо не осознают всей тяжести последствий или просто не имеют силы воли отказаться от употребления табака.

Чем раньше человек начинает курить, тем раньше он потеряет здоровье. Наиболее характерные для табакокурения заболевания: воспаление носоглотки и гортани, хронический бронхит, раковые заболевания гортани легких, хронический гастрит, язва желудка и кишечника, спазм сосудов сердца, мозга кишечника, снижается сексуальная потенция, репродуктивная функция.

День отказа от курения, это день тогда когда ты готов к нему. Готов бросить курить!

Современные, культурные и рационально мыслящие молодые люди , выбирая между курением и здоровьем , конечно, сделают правильный выбор.

Давайте все вместе скажем : « МЫ ВЫБИРАЕМ ЗДОРОВЬЕ!»

Насвай: есть ли плюсы?

Название этого вещества, по-видимому, связано с тем, что раньше для его изготовления применяли растение нас. Сейчас основным компонентом являются махорка или табак. Добавляют в смесь также гашеную известь, золу различных растений, верблюжий кизяк или куриный помет, иногда масло.

По другим данным, "насваем" считается табачная пыль, смешанная с клеем, известью, водой или растительным маслом, скатанная в шарики.

Большинство компонентов смеси призваны выполнять формообразующую функцию при гранулировании пылеобразных отходов табачного производства. Известь изменяет реакцию среды и способствует всасыванию никотина в кровь через слизистую оболочку ротовой полости. Этому же способствует и куриный помет.

Потребители насвая описывают следующие краткосрочные последствия потребления: сильное местное жжение слизистой ротовой полости, тяжесть в голове, а позднее и во всех частях тела, апатия, резкое слюноотделение, головокружение, расслабленность мышц.

При длительном потреблении перестают замечаться такие проявления, как жжение, неприятный запах и вкус этого странного зелья. Но, вероятно, именно тогда запах становится очевидным для всех окружающих.

Поскольку насвай содержит экскременты животных, то, **потребляя его, чрезвычайно легко заразиться** разнообразными кишечными инфекциями и паразитарными заболеваниями, включая вирусный гепатит. Длительный прием насвая может привести к язве желудка. По данным онкологов, до 80% случаев рака языка, губы и других органов полости рта, а также гортани были связаны с потреблением насвая.

Поскольку основным действующим веществом насвая является табак, **развивается** та же **никотиновая зависимость**. Специалисты, высказывают мнение, что эта форма табака более вредна, чем курение сигарет, так как человек получает большую дозу никотина, особенно в связи с воздействием извести на слизистую оболочку ротовой полости.

Насвай можно отнести к числу психотропных веществ. Его употребление подростками отражается на их психическом развитии – снижается восприятие и ухудшается память, дети становятся неуравновешенными, находятся в постоянном состоянии растерянности, возникают проблемы с памятью. **Следствиями употребления становятся изменение личности подростка, нарушение его психики.**

У детей употребление насвая очень быстро переходит в привычку, становится нормой. Вскоре подростку хочется уже более сильных ощущений. А если подросток покупает для себя насвай с такой же легкостью, как жевательную резинку, то нет никакой гарантии, что в ближайшем будущем он не попробует сильные наркотики.

Мифы потребителей насвая

Любой наркотик, будь то куриный помет или верблюжий кизяк, всегда потребляют ради "неповторимого жизненного опыта". Именно эту идею опытные потребители внушают

новичкам, обычно недоговаривая о своем опыте рвоты или диареи, различных заболеваниях.

В основном причиной употребления насвай подростки называют то, что после него не хочется курить. Некоторые представляют его как средство прекращения курения, другие – как заместитель табака, когда не хочется выдавать себя запахом или дымом. Нередко насвай упоминается как табак для спортсменов, которые не хотят пачкать легкие смолой. Однако насвай является не заменителем, а тем самым табаком, который наносит вред организму. **Употреблять или не употреблять?** Говорят, что насвай дает кайф, но что мы получаем взамен: отвратительное поведение – оттопыренную губу, постоянные плевки; кроме этого – всякие болезни, типа гепатита и рака губы и желудка. И все это ради 10 минут легкой эйфории?

Если насвай не содержит иных психоактивных веществ помимо табака, почему он должен вызывать больше ощущений, чем обыкновенная сигарета? Насвай содержит экскременты птиц и животных. Разве они достойны того, чтобы класть их в рот человеку?

Осторожно, алкоголь!

Знаешь ли ты, что алкоголь относится к наркотическим веществам?

Алкоголь - (этиловый или винный спирт) относится к наркотическим веществам. Рассматривая механизм действия алкоголя, особое внимание следует обратить на его наркотическое действие, которое вызывает кратковременное снижение уровня жизнедеятельности клеток. Особенно губительно алкоголь действует на детей и подростков. Установлено, что у детей обычно быстро происходит отравление алкоголем, возникают различные опасные заболевания, нарушается умственная деятельность, наступает полная деградация личности. Как показывает статистика, именно на почве пьянства подростки совершают большинство преступлений. «Пьяному гуляке недалеко до драки» - гласит русская пословица. И действительно, действие алкоголя коварно: выпившему человеку кажется, что он силен, храбр, решителен – все ему нипочем! Опьянение снимает тормозящие, сдерживающие механизмы, человек допускает такие поступки, которые, будучи трезвым, вряд ли совершил бы.

В народе говорят: хмель шумит, ум молчит.

Хочешь узнать о вредном воздействии пива?

Самое разрушительное и вредное последствие неумеренного потребления пива – больное сердце или, как назвал его немецкий врач Болингер, баварское «пивное» или «бычье» сердце. Оно выражается в расширении полостей сердца, утолщении его стенок. Увеличенное в размерах сердце становится дряблым и плохо качает кровь. Признано, что эти изменения связаны с наличием в пиве кобальта, применяемого в качестве стабилизатора пивной пены. Этот токсичный элемент вызывает воспалительные процессы в пищеводе и желудке.

Знаешь ли ты о таком понятии, как «пивной алкоголизм»?

Пиво, энергетические коктейли не являются безвредными слабоалкогольными напитками, каковыми их считает молодежь. Исследования, проведенные во многих странах,

свидетельствуют, что хронический алкоголизм развивается в 3-4 раза быстрее от употребления пива, чем от крепких алкогольных изделий. Вред пива для человеческого организма очень обширен. Наркологи утверждают, что алкоголь является самым агрессивным из наркотиков, а пивной алкоголизм характеризуется особой жестокостью.

Знаешь ли ты об ответственности за появление в состоянии опьянения, распитие спиртных напитков?

Статья 20.22 Кодекса РФ об административных правонарушениях предусматривает административную ответственность за появление в состоянии опьянения несовершеннолетних в возрасте до 16 лет, потребление (распитие) ими пива, алкогольной и спиртосодержащей продукции.

Совершение данного правонарушения влечет наложение административного штрафа на родителей (законных представителей) в размере от одной тысячи пятисот до двух тысяч рублей.

ПОДУМАЙ ОБ ЭТОМ!

Почему подросток курит?

Тысячи родителей задают себе этот вопрос. Давайте рассмотрим основные причины, которые побуждают ребенка взять в руки сигарету:

1. Все новое интересно. А вдвойне желаннее, то, что находится под запретом. Подросток, который курит, ощущает себя взрослым и самостоятельным.
2. Ребенок подражает кумирам: героям фильмов или кому-то из взрослых.
3. Авторитет. Зачастую подростки считают, что тот, кто не курит слабак. В результате подросток закуривает для того, чтобы завоевать уважение в определенной компании.
4. Самому курить скучно, поэтому очень часто подросток подключает к этому занятию своих друзей.
5. Дети, у которых курят родители, в большей степени подвержены этой пагубной привычке.

Что надо рассказать своему ребенку о вреде курения для школьников?

Курение - колоссальная проблема современного общества. И Вам придется решать её в Вашем конкретном случае, как и тысячам других родителей в определенный момент взросления ребенка. Поскольку переходный период – это время, когда подросток всеми силами сопротивляется советам родителей, прямыми запретами и наказаниями результата не добьешься. Что же можно предпринять?

Прежде всего, сохраняйте полное спокойствие. Если раньше у вас с вашим ребенком были налажены доверительные отношения, воспользуйтесь этим. Если нет – постарайтесь

наверстать упущенное хотя бы сейчас. Отложите свои дела и найдите время для разговора.

Запомните, курение в этот период жизни – это однозначно способ кому-то что-то доказать.

Постарайтесь выяснить у ребенка причину курения. Пусть ребенок сам объяснит, что побудило его закурить, нравится ли ему этот процесс, и действительно ли он знает о вреде курения для детей.

Не следует давить ребенка своим авторитетом и навязывать свое мнение. Дайте понять, что вы не намерены ругаться, а хотите разобраться в сложившейся ситуации. Не следует также запугивать ребенка.

Поймите, определенное количество информации о вреде курения он уже знает. В школах периодически проводят беседы и демонстрируют фильмы на эту тему, а возможно вы сами когда-то рассказывали об этом пагубном пристрастии. Как вариант, можно рассказать о всевозможных болезнях, которые провоцирует курение. Но лучше делать упор на психологию: объясните, *что курение – это зависимость, которая заставляет человека тратить деньги, и в итоге он становится рабом свое привычки.*

Родители: друзья или враги?

Уважаемые родители!

Быть родителями, воспитывать детей – это огромный труд, а умение ощущать этот труд радостным и светлым, умение находить удовольствие в заботе о детях, делиться с детьми своим счастьем и разделять с ними их счастье – тем более непросто.

Гармоничные, доверительные, счастливые отношения с детьми не появляются сами по себе! Они являются результатом Ваших действий, результатом Ваших мыслей, результатом Вашего интеллектуального, душевного и духовного труда.

Дети – самое ценное, что у нас есть. Дадим же им шанс, вырасти развитыми, умными, знающими людьми.

ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

(Януш Корчак, выдающийся польский педагог, писатель, врач и общественный деятель)

1. Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты или таким, как ты хочешь. Помогите ему стать не тобой, а собой.
2. Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него сделал. Ты дал ему жизнь, как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот - третьему, и это необратимый закон благодарности.
3. Не вымещай на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо что посеешь, то и взойдет.

4. Не относись к его проблемам свысока. Жизнь дана каждому по силам и, будь уверен, ему она тяжела не меньше, чем тебе, а может быть и больше, поскольку у него нет опыта.

5. Не унижай!

6. Не забывай, что самые важные встречи человека - это его встречи с детьми. Обращай больше внимания на них - мы никогда не можем знать, кого мы встречаем в ребенке.

7. Не мучь себя, если не можешь сделать что-то для своего ребенка. Мучь, если можешь - но не делаешь. Помни, для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все.

8. Ребенок - это не тиран, который завладевает всей твоей жизнью, не только плод плоти и крови. Это та драгоценная чаша, которую Жизнь дала тебе на хранение и развитие в нем творческого огня. Это раскрепощенная любовь матери и отца, у которых будет расти не «наш», «свой» ребенок, но душа, данная на хранение.

9. Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы делали твоему.

10. Люби своего ребенка любым - неталантливым, неудачливым, взрослым. Общаясь с ним - радуйся, потому что ребенок - это праздник, который пока с тобой.