



2010



Министерство здравоохранения Свердловской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Свердловский областной медицинский колледж»  
Ирбитский центр медицинского образования

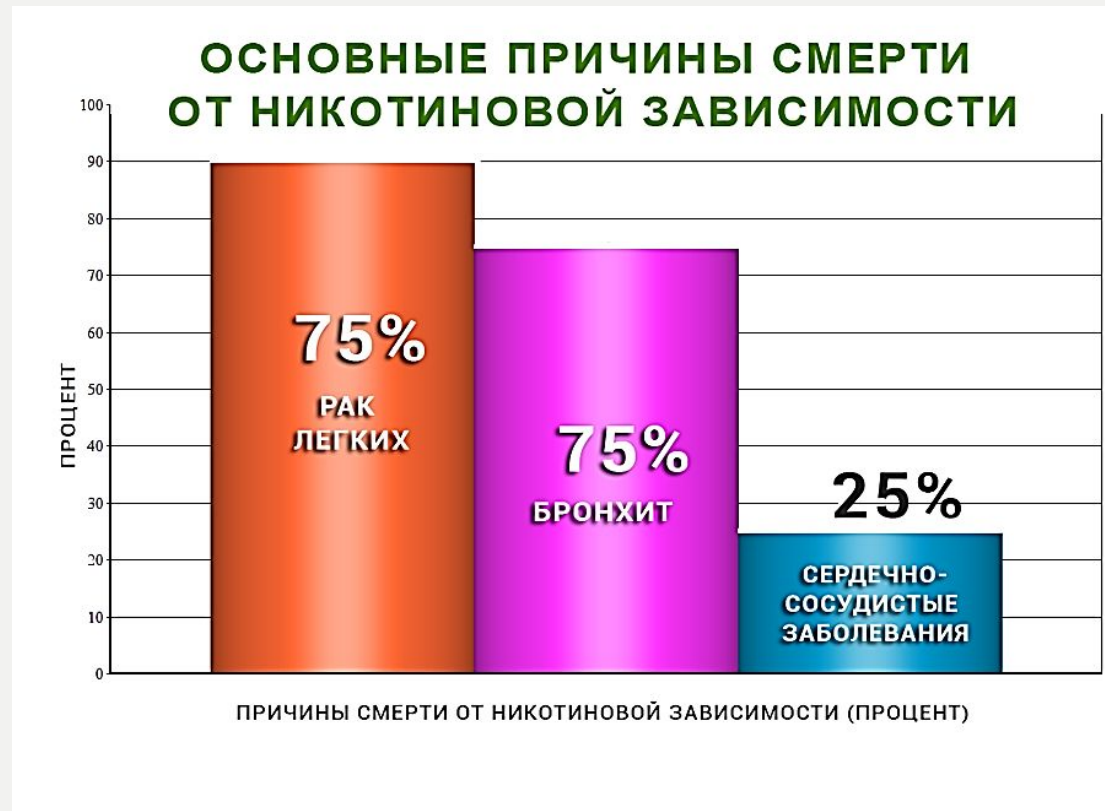
## Меры профилактики табакокурения

Исполнитель:  
Новопашина Полина Валерьевна  
Студентка 1 курса группы 191МС  
Специальность Сестринское дело  
Руководитель: Грошева Анна Олеговна

Ирбит 2020

# НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

**Никотиновая зависимость** – не просто вредная привычка. Курение наносит непоправимый урон всем внутренним органам и системам и способствует развитию различных заболеваний, в том числе смертельных.



# ПРИЧИНЫ КУРЕНИЯ

Как показывает практика, более 75% курильщиков начинают дымить еще в подростковом возрасте.

В роли провоцирующих факторов выступают:

- ✓ боязнь показаться не таким, как все;
- ✓ сложности в семье: часто случается так, что запреты родителей на разные вещи приводят к проявлению протеста у детей, которые, пытаясь казаться взрослыми, начинают курить и распивать спиртные напитки;
- ✓ эмоциональная нестабильность, приводящая к депрессиям и последующему курению.



# ПОЧЕМУ НУЖНА ПРОФИЛАКТИКА?

Профилактика курения – это не прихоть государства. В ходе исследований выявлено, что никотиновая зависимость наносит серьезный урон здоровью населения и часто становится причиной возникновения физиологических и психологических нарушений. Профилактика курения табака решает следующие задачи:

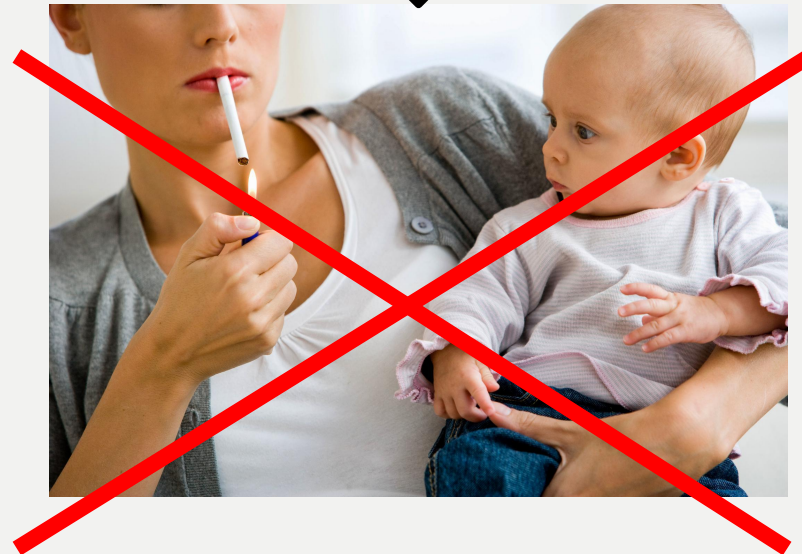
- ✓ минимизирует риск возникновения онкологических и других смертельных заболеваний;
- ✓ создает благоприятные условия для зачатия и вынашивания здорового потомства;
- ✓ обеспечивает нормальное неврологическое состояние человека;
- ✓ оздоравливает нацию в целом.

Если уменьшится количество курящих людей, это также поспособствует снижению загрязненности воздуха в городах и улучшению внешнего вида любого ландшафта. Важно! Снижение курения играет не маловажную роль и для экономики, поскольку позволит увеличить производительность труда. Это обусловлено тем, что постоянные перекуры среди работников уменьшают время их фактической занятости.

# КТО ДОЛЖЕН ОТВЕЧАТЬ ЗА ПРОФИЛАКТИКУ?

На мировом уровне ответственность за профилактику курения лежит на Всемирной организации здравоохранения. На национальном уровне ответственными за подобную деятельность обычно назначают государственные организации здравоохранения. Среди ответственных лиц можно выделить: врачей; учителей; педагогов дополнительного образования; школьных психологов; родителей.

**Только  
положительный  
пример!!!**



# ПРОФИЛАКТИКА КУРЕНИЯ

Несмотря на широкую распространенность информации о вреде курения, количество курильщиков с каждым годом все возрастает. Для решения проблемы регулярно проводятся различные конференции, направленные на разработку проектов по профилактике курения.

О вреде курения чаще всего на таких собраниях предлагают обратить внимание на следующие рекомендации:

- ✓ считать регулярное табакокурение одним из видов наркомании;
- ✓ отчислять около 5% средств, полученных с продажи табачных изделий на информирование населения об опасности курения;
- ✓ необходимость запретить курить в общественных местах;
- ✓ ограничение количества пунктов продажи сигарет;
- ✓ повышение стоимости табачных изделий.



Самый действенный способ профилактики курения среди школьников – регулярное проведение лекций и бесед, на которых будет рассказываться о вреде никотина. Причем проводить такие занятия лучше в непринужденной расслабленной атмосфере. Не лишним будет и присутствие на подобных лекциях детского психолога.

# ПРОФИЛАКТИКА ПОВТОРНОГО КУРЕНИЯ

Если человек раньше курил, но ему удалось побороть вредную привычку, вероятность того, что в последующем он сорвется и опять закурит, довольно высока. Особенно риск срыва высок, если имеются проблемы в отношениях или сложности на работе.

Чтобы не закурить заново, рекомендуется:

- ✓ избегать посещения мест для курения;
- ✓ избавиться ото всех атрибутов курильщика – зажигалок, пепельниц, мундштуков;
- ✓ подсчитать, как отказ от сигарет помог сэкономить финансы. Можно поставить себе цель, чтобы не вернуться к зависимости, например, сделать в квартире ремонт или купить автомобиль. Также снизить риск повторного курения можно, если раз в пару месяцев посещать психотерапевта, который поможет побороть психологическую тягу к сигаретам.



# ВЫВОД

Профилактика курения имеет важную роль. Ежегодно от заболеваний, связанных с никотиновой зависимостью, умирают тысячи человек по всему миру. Если специально разработанные меры хоть немного помогут уменьшить количество курящих людей, это уже будет успехом, поскольку поможет сохранить здоровье многих людей.







2010



Министерство здравоохранения Свердловской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Свердловский областной медицинский колледж»  
Ирбитский центр медицинского образования

## Меры профилактики табакокурения

Исполнитель:  
Новопашина Полина Валерьевна  
Студентка 1 курса группы 191МС  
Специальность Сестринское дело  
Руководитель: Грошева Анна Олеговна

Ирбит 2020