

# ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КУРГАНСКИЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ

Международный день отказа от курения

*Влияние курения на организм подростка.*

автор: Кухальская Валерия Алексеевна  
Руководитель: Терещенко Ольга Геннадьевна

г.Курган 2020г.

# Историческая справка

До конца XV века табак использовался только коренными жителями американского континента. Более 4000 тыс. лет назад табак уже употреблялся североамериканскими индейцами. В России долгое время употребление табака не поощрялось. Впервые табак в России при Иване Грозном. В английские купцы, он проникал через наемных офицеров, интервентов во времена смуты. Курение на время приобретает временную популярность в среде знати.



# Когда появился международный день отказа от курения?

- Это день был установлен Американским онкологическим обществом (American Cancer Society) в 1977 году.
- Дата события уникальна для каждого года. В 2020 году эта дата — 19 ноября
- Ежегодно в третий четверг ноября в ряде западных стран мира отмечается **День отказа от курения**.



# Статистика курения в России 2019-2020г.

Среди мужчин и женщин в возрасте от 20 до 40 лет

Мужчины  
Женщины

32/  
%

68  
%

Среди подростков в возрасте от 15 до 20 лет

Юноши  
Девушки

15  
%

85  
%

# Пассивному курению подвергаются

Дома

В учебных заведениях

В кафе/ресторанах/общественных  
местах

22%

70%

8%

# Причины курения

- Одной из основных причин начала курения является –любопытство
  - Подражание взрослым.
  - Выглядеть крутым и модным
  - Забыть о проблемах и расслабиться.
  - Подражанием курящим товарищам
- Среди девушек немалую роль играет мода, стремление «выглядеть красивой». Часто девушки начинают курить в компаниях

# Основные социальные последствия курения.

- ❑ У курящих родителей есть большая вероятность рождения не здорового ребенка
- ❑ Нарушение взаимоотношений со своими друзьями, близкими и окружающим обществом
- ❑ Увеличение риска возникновения заболеваний внутренних органов, так же онкология
  - ❑ Преждевременная смерть
- ❑ Причинение вреда окружающим, воздействуя на них табачным дымом

# Состав сигареты

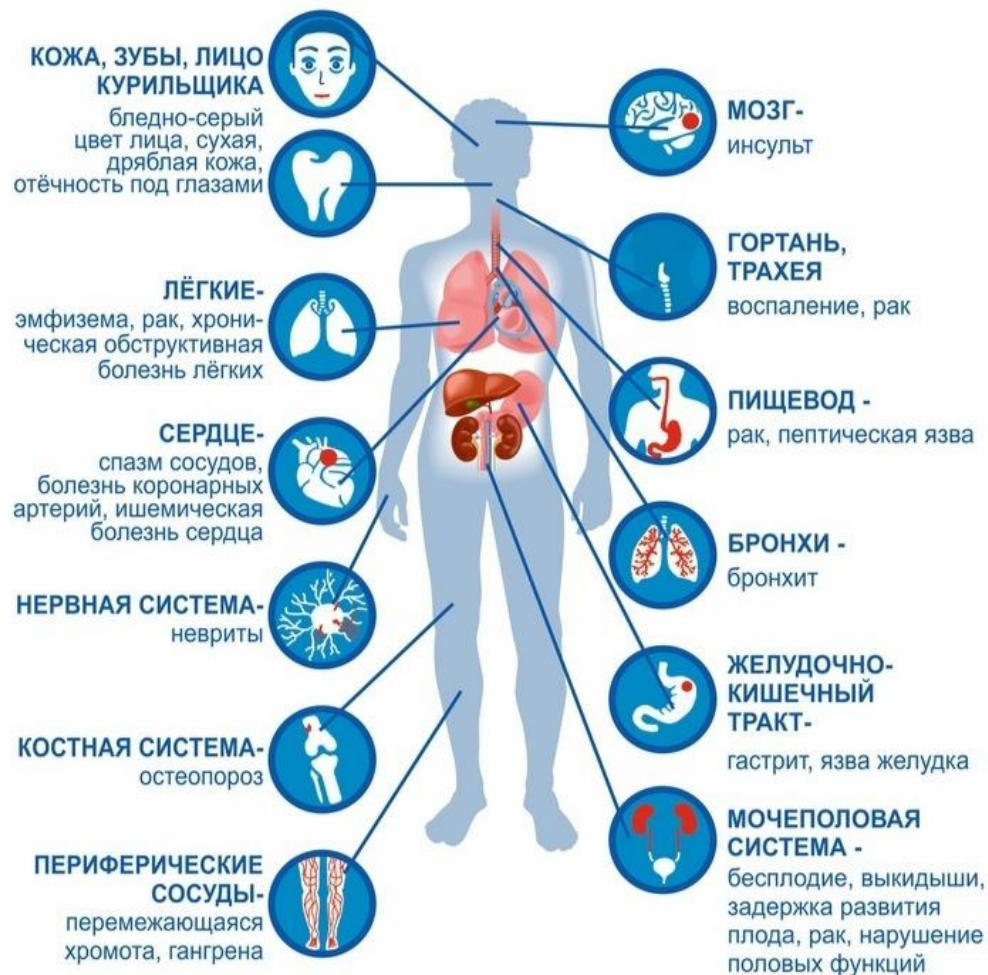
Выкуривая сигареты в организм попадают вредные вещества, в том числе и таких как полоний, формальдегид или мышьяк.

Всасываясь через слизистые оболочки в кровь и разносясь по всему организму, эти вещества производят в своей совокупности то своеобразное действие, ради которого курильщик спустя некоторое время вновь начинает курить.





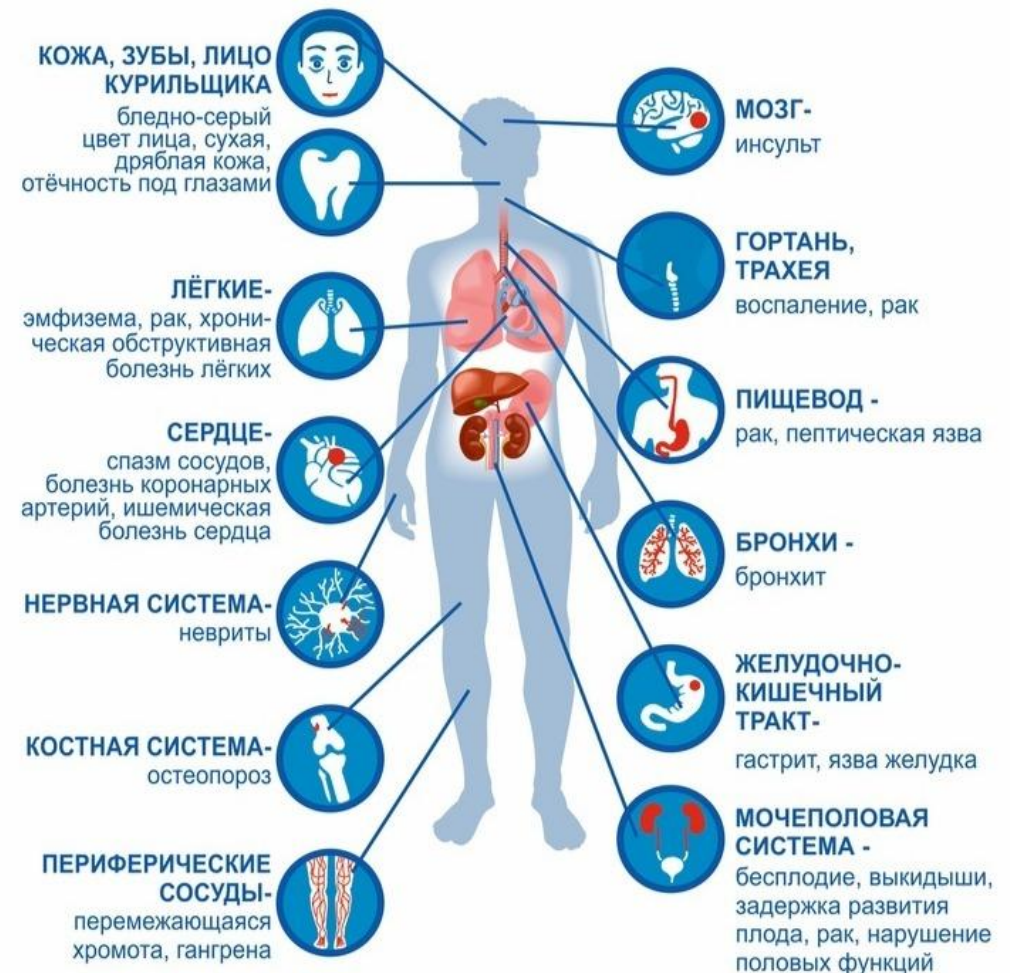
# Влияние никотина на сердечно-сосудистую систему.



Постоянные выброс адреналина и спазм сосудов быстро вызывают изношенность сердечно-сосудистой системы, которая итак в этот период работает с перегрузкой. А нехватка кислорода и других питательных веществ приводит к истощению организма, а рост и развитие тканей и органов замедляется.

# Влияние курения на физическое развитие и нервную систему.

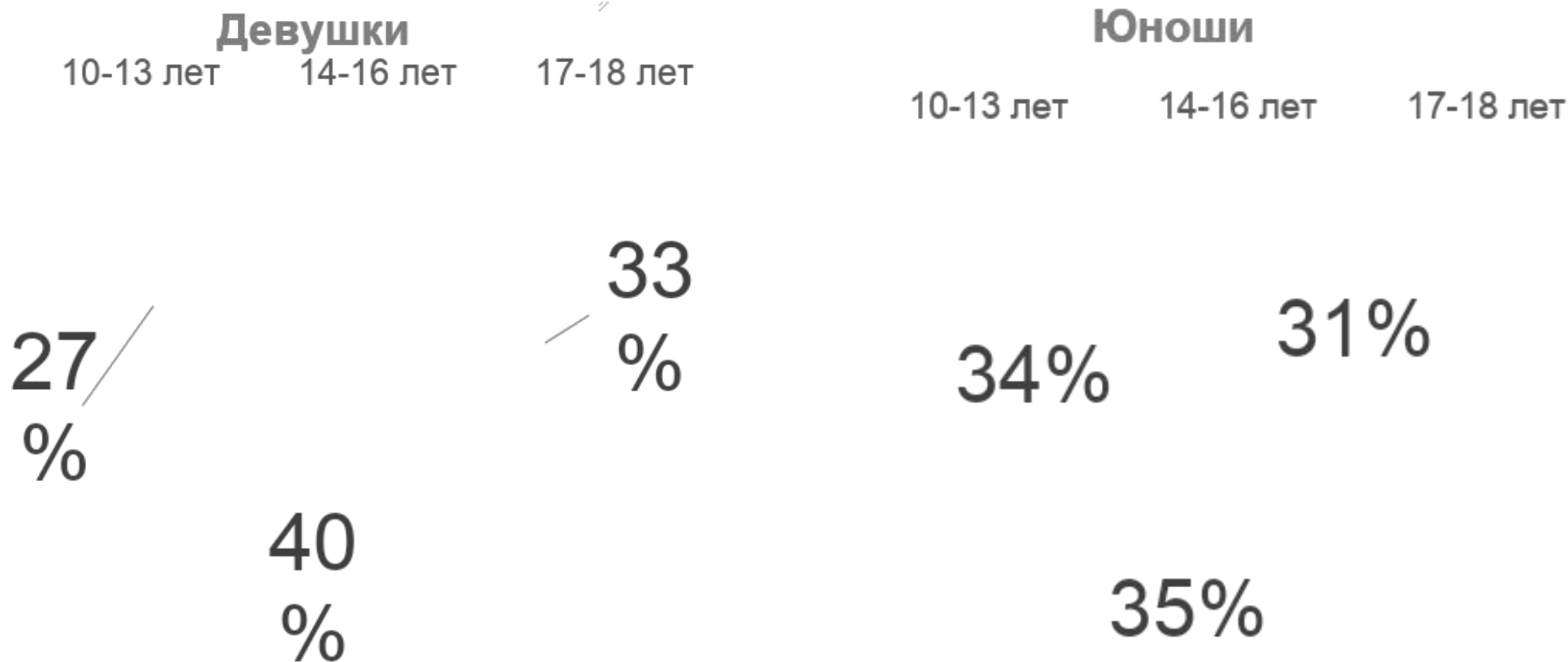
Сколько сантиметров роста или килограммов мышечной массы потеряет на этом подросток точно сказать нельзя, но вот то, что у курящих школьников в несколько раз чаще развивается анемия, близорукость, отставание в физическом развитии и ухудшение памяти, мыслительных процессов и зрения – уже доказанный факт



# Почему курение так опасно для подростков.

- ❑ Тело и нервная система подростка еще сильно отличаются от сформировавшегося организма
- ❑ В этом возрасте идет активное деление всех клеток, начинают «работать» половые железы, идут «в рост» мышцы, кости и связки, увеличивается количество нервных связей, перестраиваются железы внутренней секреции – проходит полноценная перестройка организма.
- ❑ И если ребенок решил начать курить в этом возрасте, прогнозы могут быть самыми неутешительными. Так, юные курильщики начинают жаловаться на одышку при подъеме по лестнице уже 12-15 лет, всего через 1-2 года после начала курения и это далеко не самые страшные последствия этой пагубной привычки

# Детское и подростковое курение по Курганской области среди девушек и юношей 2019-2020г.



# Профилактика употребления ПАВ среди подростков.

Профилактику в этом направлении можно разделить на первичную и вторичную.

- 1. Меры первичной профилактики* направлены на упреждение желания начинать курить. Они должны проводиться в самом раннем возрасте, когда стереотипы мышления и поведенческие факторы только начинают формироваться. Главное влияние на ребенка оказывают школа и семья. Здесь должны прививаться основы здорового образа жизни, негативное отношение к всевозможным вредным зависимостям (в том числе и к табакокурению).

# Профилактика употребления ПАВ среди подростков.

**II.** *Методы вторичной профилактики* направлены на прекращение курения среди подростков. С учетом индивидуальных особенностей разрабатываются методы защиты от оказываемого давления авторитетных сверстников, проводятся групповые тренинги. Действенным методом является беседа о вреде курения с ПСИХОЛОГОМ



# Памятка с указанием различных методов избавления от табакокурения

- Первый. Бросить курить сразу.  
Уничтожьте все запасы ваших сигарет, и решительно заявите своим друзьям, а главное – себе, что больше не курите и никогда не больше не будете.
- Второй. Метод постепенных шагов.  
Следует начать контролировать свое курение и постепенно уменьшать количество сигарет выкуренных в день.
- Третий. Программа постепенного отвыкания.  
Следует не затягиваться, выкуривать сигарету не больше, чем на две трети. И постепенно уменьшать количество сигарет, благодаря этому будет легче бросить курить.





Благодарю за внимание!