

## Консультация для родителей на тему: "Табак – враг здоровья"

### **Когда Вы вдыхаете**

Когда вы вдыхаете сигаретный дым, он, проходя через ваш рот и горло, попадает в легкие. В дыме содержится более 4 тыс. химикатов включая высокотоксичные и вещества вызывающие рак. Например, формальдегид, бензол, мышьяк и прочие. Эти вещества взаимодействуют с тканями организма, когда контактируют с ними. Когда дым достигает легких, он осаждается в виде смол.

### **В крови**

Большое количество химических веществ попадает в кровь через легкие. Окись углерода (точно такая же, как в автомобильный выхлопе!) замещает часть кислорода в крови. Это вызывает недостаток кислорода во всех органах, в том числе и в мозге.

### **Никотин**

Один из химических элементов попадающих в кровь - НИКОТИН. Его регулярное применение ведет к никотиновой зависимости.

НИКОТИН, алкалоид, содержащийся в табаке (до 2%) и некоторых других растениях. При курении табака всасывается в организм. Сильный яд; в малых дозах действует возбуждающе на нервную систему, в больших - вызывает ее паралич (остановку дыхания, прекращение сердечной деятельности). Многократное поглощение никотина небольшими дозами при курении вызывает никотинизм. Сульфат никотина применяют для борьбы с вредителями сельскохозяйственных растений.

### **Курение и легкие**

Сигаретный дым вступает в непосредственный контакт с легкими, сильно увеличивая риск заболевания раком, пневмонией, эмфиземой, хроническим бронхитом и другими легочными заболеваниями, затрудняющими дыхание. К счастью многие изменения обратимы.

### **Курение и Ваше сердце**

Эффект воздействия химических веществ, содержащихся в табачном дыме, на организм является основным фактором риска чтобы заболеть инфарктом миокарда и другими сердечными заболеваниями.

**ИНФАРКТ МИОКАРДА**, сердечно-сосудистое заболевание, характеризующееся образованием инфаркта в мышце сердца в результате нарушения коронарного кровообращения (атеросклероз, тромбоз, спазм венечных артерий). Развитию инфаркта миокарда (большей частью на фоне приступов стенокардии) способствуют в том числе и курение. Основные проявления: длительный приступ острых сжимающих болей в центре или левой половине грудной клетки, ощущение страха, удушья, коллапс,

повышение температуры, изменения в крови и на электрокардиограмме. Больной нуждается в экстренной госпитализации.

### **Курение и Ваш внешний вид**

Курение отрицательно влияет на Ваш внешний вид. Оно вызывает пожелтение зубов и ногтей, а так же увеличивает число морщин и приводит к синдрому "Лицо курильщика".

Многие люди считают, что курение помогает контролировать вес. Но на самом деле бросив курить в среднем люди набирают не более 3-х кг. Правильная диета и физические упражнения помогут Вам контролировать вес после того как Вы бросили курить.

От многолетнего курения мышцы сосудов начинают судорожно сжиматься, в результате в ткани образуется множество маленьких трещин. Эти повреждения приводят к очень неблагоприятным последствиям. Во-первых, кровяные тельца приобретают большую клейкость, образуя кровяные сгустки, а во-вторых, появляются мелкие шрамы, и гладкая сама по себе внутренняя поверхность сосудов становится шершавой. Эти шероховатости способствуют скоплению частичек жира и извести, а это ускоряет возникновение атеросклероза.

### **Курение и зрение**

Медицинские исследования показали, что курение может стать причиной слепоты. В основном это происходит с пожилыми курящими от возрастного перерождения глазной оболочки.

### **Курение и слух**

Исследование показало: курящие в 1,7 раза чаще становятся тугоухими.

Среди курящих людей в возрасте от 60 до 69 хуже слышать стали 56,4%. Среди некурящих слух ухудшился у 35,5%. Среди бросивших курить тугоухостью стали страдать 47,3%.

### **Курение и здоровье мужчины**

У мужчин курение увеличивает риск импотенции.

### **Курение и здоровье женщины**

Курение ведет ко многим осложнениям при беременности, таким как недоношенный ребенок и уменьшение способности к деторождению. Курящие женщины так же могут испытывать более раннее наступление менопаузы. Курящие беременные чаще страдают депрессией.

### **Курение и стрессы**

Каждый раз, когда вы в промежутках между курением в ваш организм не поступает никотин. Даже если вам не хочется курить, ваш организм уже привык к никотину и "просит еще". Постоянная потребность в никотине

держит вас на пике нервного напряжения, увеличивая стрессы. К счастью этот эффект обратим.

### **Курение и диабет**

Если у Вас диабет и Вы курите, то Вы подвергаетесь большому риску осложнений, включая проблемы с глазными сосудами и сосудами конечностей.

### **Курение и рак**

Курение может вызвать рак в органах, которые входят в соприкосновение с дымом, такими как легкие, горло и рот. Так как химические вещества из дыма проникают в кровь, рак может возникать во многих других органах.

По данным ученых в США, развитых странах Европы, а также в крупных городах России преобладают рак легких и рак молочной железы (в Москве в 1996 от всех форм рака умерло 225 тысяч человек). Считается, что это результат загрязнения среды обитания промышленными отходами, выхлопными газами автомобилей и курения табака.

### **Курение и другие заболевания**

**ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ** желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническое заболевание, характеризующееся образованием язв в слизистой оболочке желудка и (или) двенадцатиперстной кишки, болью в подложечной области через определенное время после еды или натощак («голодные боли»), рвотой, сезонными обострениями (весна, осень). Возможны осложнения: кровотечение, прободение стенки органа, сужение привратника желудка и др. В развитии язвенной болезни немаловажную роль играет и курение.

**БРОНХИТ**, заболевание органов дыхания человека и животных с поражением стенки бронхов. У человека различают бронхит острый и хронический. Признаки: кашель с мокротой, повышение температуры тела, одышка. Одна из основных причины курение.

**ЭНДАРТЕРИИТ ОБЛИТЕРИРУЮЩИЙ** (от эндо... и артерия), хроническое заболевание сосудов с преимущественным поражением артерий ног: постепенное сужение сосудов вплоть до полного закрытия их просвета с омертвением лишенных кровоснабжения тканей (спонтанная гангрена). Проявления: быстрая утомляемость ног, судороги, позже перемежающаяся хромота, мучительные боли. Курение ухудшает течение эндартериита облитерирующего. В тяжелых случаях - хирургическая операция (пластика сосудов, ампутация).

**АТЕРОСКЛЕРОЗ** (от греч. athera - кашица и склероз), хроническое сердечно-сосудистое заболевание лиц преимущественно пожилого возраста. Характеризуется уплотнением артериальной стенки за счет разрастания соединительной ткани, сужением просвета сосудов и ухудшением кровоснабжения органов. Одной из причин возникновения является курение.

При атеросклерозе венечных артерий сердца возможны стенокардия, инфаркт миокарда, кардиосклероз; при атеросклерозе сосудов мозга - нарушения мозгового кровообращения, в т. ч. инсульт, психические нарушения.

**АУТОИМУННАЯ БОЛЕЗНЬ.** У курильщиков, по результатам недавнего исследования (J Rheumatology, 11, 2001), повышен риск развития аутоиммунной болезни системной красной волчанки. Это - неизлечимая болезнь, характеризующаяся воспалением и повреждением тканей и органов по всему телу, включая суставы, кожу, сердце, почки и центральную нервную систему. Волчанка - это аутоиммунное заболевание, то есть она происходит, когда иммунная система по ошибке нападает на собственные ткани организма. Исследователи обнаружили, что у тех, кто продолжает курить, вероятность развития волчанки в семь раз больше, чем у некурящих. У тех, кто уже бросил курить, эта вероятность почти в четыре раза больше, чем у никогда не куривших людей. Не удивительно, что сигареты воздействуют на склонность к аутоиммунным реакциям, так как в дыме сигареты есть как минимум 55 химических веществ, которые затрагивают рост клетки или ее жизнеспособность, включая угарный газ, цианид, гидрохинон и другие. Также возможно, что курение может запустить аутоиммунный процесс совместно с другими факторами.

### **Пассивное курение**

Курение действует не только на Вас. Табачный дым попадает в легкие окружающих и это может вызвать любые осложнения, какие наблюдаются у обычных курильщиков.

### **Количество курильщиков**

Ученые полагают, что в настоящее время на нашей планете насчитывается около миллиарда курильщиков. Заболевания, которые прямо или косвенно связаны с курением, каждый год уносят три с половиной миллиона жизней. Через двадцать лет общая смертность от таких болезней достигнет десяти миллионов и превысит число жертв ВИЧ-инфекции.

## ТЕСТ

### Готовы ли вы бросить курить?

*Насколько вы готовы отказаться от этой пагубной привычки? Чтобы ответить на этот вопрос пройдите тест и подсчитайте количество баллов.*

1. Мои близкие настаивают, чтобы я бросил (а) курить - 1
2. Бросить курить мне рекомендуют врачи - 1
3. Мой друг бросает курить, и я делаю это с ним за компанию - 1
4. Я давно хочу отказаться от курения - 2
5. Я впервые принял (а) решение бросить курить - 1
6. Я готов (а) приложить все свои силы, чтобы бросить курить - 2
7. Иногда я очень хочу отказаться от курения, но порой мое желание ослабевает - 0
8. Я брошу курить, даже если мои курящие друзья меня не поддержат - 2
9. Бросить курить нелегко - 1
10. Нужно найти подходящий метод отказа от курения - 2
11. Я давно стараюсь бросить курить - 2
12. Я могу бросить курить самостоятельно, но мне нужна помощь - 2
13. Я попробую отказаться от курения - 0
14. Брошу я курить или нет, зависит только от меня - 2
15. Я хочу, чтобы врачи сделали со мной что-то, чтобы я бросил(а) курить раз и навсегда - 0
16. Если человек бросил курить, значит, он не курил по-настоящему - 0
17. Если я брошу курить, находиться в курящей компании мне будет нелегко - 0
18. Меня нужно аргументировано убедить бросить курить - 0
19. Курение негативно сказывается на моем здоровье - 1
20. Мне не надо рассказывать о вреде курения, я сам(а) все понимаю - 2
21. Курение помогает мне общаться с людьми - 0
22. Курение снижает мою выносливость и работоспособность - 1
23. Я курю, чтобы не располнеть - 0

24. Если я брошу курить, особенно трудно мне будет отказаться от сигареты после еды - 0
25. У меня не хватает силы воли, чтобы бросить курить - 0
26. Я хочу бросить курить, чтобы мои легкие стали чистыми - 1
27. Курение портит мою внешность - 1
28. Я знаю, что курение увеличивает риск заболевания раком - 1
29. Брошу я курить или нет, во многом зависит от профессионализма специалиста, к которому я обращаюсь - 0
30. Запах табачного дыма отвратителен - 1

**Результаты: От 0 до 9 баллов.** Утверждая, что хотите бросить курить, вы себя обманываете. На самом деле вы этого не хотите. Обращаясь к специалистам, стремитесь доказать своим близким и себе, что вам никто и ничто не поможет отказаться от курения.

**От 10 до 17 баллов.** Ваше желание отказаться от курения еще не созрело. Ваши внутренние колебания будут вам мешать выполнить свое намерение. Задумайтесь всерьез, посоветуйтесь с психологом. Если ваша позиция не станет более активной, все усилия по борьбе с курением пойдут прахом.

**От 18 до 27 баллов.** Вы занимаете правильную позицию. Обращаясь к специалисту, вы не зря потратите время и деньги. Курение действительно мешает вам, и вы готовы бороться с этой привычкой. Страдать без сигарет вы будете меньше, чем другие бывшие курильщики.

**Тест для определения никотиновой зависимости  
(Тест Фагерстрема)**

*Пройдите тест для определения никотиновой зависимости, разработанный известным специалистом в этой области, шведским врачом Карлом Фагерстром*

1. Через сколько времени после пробуждения Вы закуриваете первую сигарету?
  - а) В течение первых 5 минут.....3
  - б) От 6 до 30 минут.....2
  - в) От 31 до 60 минут.....1
  - г) Более часа.....0
2. Трудно ли Вам воздерживаться от курения в местах, где курение запрещено?
  - а) Да ..... 1
  - б) Нет.....0
3. От какой сигареты в течение дня Вам труднее всего отказаться
  - а) От первой .....1
  - б) От второй ..... 0
4. Сколько сигарет Вы выкуриваете в течение дня
  - а) 10 или меньше .....0
  - б) От 11 до 20 .....1
  - в) От 21 до 30 ..... 2
  - г) 31 и более .....3
5. Курите ли Вы больше в первой половине дня, чем во второй
  - а) Да .....1
  - б) Нет ..... 2
6. Продолжаете ли Вы курить, когда Вы очень больны и вынуждены соблюдать постельный режим в течение всего дня?
  - а) Да ..... 1
  - б) Нет ..... 0

**Ваш результат:**

**От 0 до 2** - Никотиновая зависимость не выявлена.

**От 3 до 6** - Слабая или умеренно выраженная никотиновая зависимость.

**От 7 до 10** - Сильно выраженная никотиновая зависимость.

**Это важно знать:**

Если Вы курите 5 – 10 лет не больше 5 сигарет в день – это «случайное курение» с психологической зависимостью. Можете бросить раз и навсегда. Не бойтесь, абстиненции не будет.

Если Вы курите 10 – 20 лет от 5 до 20 сигарет в день – это «привычное курение» с явлениями физической зависимости.

Если Вы курите более 20 лет и более 20 сигарет в день, автоматически, ночью и натошак, иногда не замечая самого факта курения – это «пристрастное курение» с преобладанием физической зависимости.



## Тест

### Каковы ваши шансы на успех попытки бросить курить?

(по методике Ж. Лагрю)

1. Я хочу бросить курить:  
по собственному желанию..... 2  
по рекомендации врача .....1  
по настоянию семьи .....1
2. Однажды я не курил более недели .....1
3. Сейчас на работе у меня нет никаких проблем .....1
4. Сейчас в семейном плане у меня нет проблем..... 1
5. Я хочу избавиться от табачного рабства..... 2
6. Я занимаюсь спортом или хочу заняться спортом .....1
7. Я хочу быть в лучшей физической форме .....1
8. Я хочу лучше выглядеть..... 1
9. Я беременна / моя жена беременна .....1
10. У меня малолетний ребенок .....2
11. Я - волевой человек..... 2
12. Мне обычно удается осуществить задуманное .....1
13. У меня спокойный, уравновешенный характер..... 1
14. У меня обычно стабильный вес..... 1
15. Я хочу добиться лучшего качества жизни .....2

#### Результаты сложения полученных баллов.

• **16 баллов и более:** у вас очень хорошие шансы на успех. • **От 12 до 16 баллов:** у вас хорошие шансы на успех. • **От 6 до 12 баллов:** у вас есть реальные шансы на успех, однако вы должны хорошо подготовиться к преодолению трудностей. • **6 баллов и менее:** сейчас, вероятно, не самый благоприятный момент, чтобы попытаться бросить курить, но все же попробуйте.

## ТЕСТ

### Что мешает вам бросить курить?

(по методике Д. Хорна)

*Определите свой тип курительного поведения!!!*

- А. Я курю, чтобы не дать себе расслабиться.
- Б. Частичное удовольствие от курения я получаю ещё до закуривания, разминая сигарету.
- В. Курение доставляет мне удовольствие и позволяет расслабиться.
- Г. Я закуриваю сигарету, когда выхожу из себя, сержусь на что-либо.
- Д. Когда у меня заканчиваются сигареты, мне кажется невыносимым время, пока я их не достану.
- Е. Я закуриваю автоматически, даже не замечая этого.
- Ж. Я курю, чтобы стимулировать себя, поднять тонус.
- З. Частичное удовольствие мне доставляет сам процесс закуривания.
- И. Курение доставляет мне удовольствие.
- К. Я закуриваю сигарету, когда мне не по себе, я расстроен чем-то.
- Л. Я очень хорошо ощущаю моменты, когда не курю.
- М. Я закуриваю новую сигарету, не замечая, что предыдущая ещё не догорела в пепельнице.
- Н. Я закуриваю, чтобы «подстегнуть» себя.
- О. Когда я курю, то получаю удовольствие, выпуская дым и наблюдая за ним.
- П. Я хочу закурить, когда удобно устроился и расслабился.
- Р. Я закуриваю, когда чувствую себя подавленным и хочу забыть обо всех неприятностях.
- С. Если я некоторое время не курил, меня начинает мучить ощущение нехватки сигареты .
- Т. Обнаружив у себя во рту сигарету, я не могу вспомнить, когда закурил её .

**А теперь подсчитайте очки.**

За ответ «Всегда» запишите себе 5 очков, за ответ «часто» — 4, «от случая к случаю» — 4, «редко» — 2, «никогда» — 1. **Тип курительного поведения определяется суммой баллов на следующие утверждения:**

**А+Ж+Н = Стимуляция;**

**Г+К+Р = Поддержка;**

**Б+З+О = "Игра" с сигаретой;**

**Д+Л+С = Жажда;**

**В+И+П = Расслабление;**

**Е+М+Т = Рефлекс.**

**Сумма баллов 11 и более** указывает на то, что вы курите именно по этой причине.

**Сумма баллов от 7 до 11** говорит о том, что это в некоторой степени может быть причиной курения.

**Сумма меньше 7** – данный тип курения для вас не характерен.