



О курении среди молодежи и мерах профилактики никотиновой зависимости, заведующий отделением профилактики Областной больницы №12 Екатерина Петрова.

На сегодняшний день курение - одна из самых вредных и распространенных привычек среди молодежи. Курящий человек наносит вред не только своему

здоровью, но и здоровью окружающих его людей. Особенный вред курения для детей и подростков обусловлен физиологией еще незрелого организма. От курения серьезно страдают практически все системы, подвергаются негативному воздействию процессы роста, умственное и половое развитие.

Токсины действуют на подростков сильнее и быстрее вызывают привыкание. Среди заядлых курильщиков более половины составляют те, кто начал курить в подростковом и юношеском возрасте. У курильщиков достаточно быстро формируется привыкание к никотину, содержащемуся в табачных листьях, что обуславливает сильную потребность закурить снова и снова.

Одно из популярных сегодня течений среди молодежи является вейпинг, когда курят не обычные сигареты, а сигареты с электронной начинкой. Электронные сигареты (вейпы) не содержат табака - вместо него используется нагреваемая жидкость, так что при курении выделяется пар, а не дым. При этом в организм попадает огромное количество вредных веществ, которые относятся к канцерогенам, они способствуют возникновению онкологических заболеваний, пагубно воздействуют на здоровье в целом. Бесконтрольное вдыхание пара, содержащего никотин, может привести к передозировке никотина с соответствующими симптомами: головокружением, тошнотой, головной болью, повышенным слюноотделением, болью в животе, диареей, общей слабостью.

Профилактика курения подростков – тема, актуальная в настоящее время во всем мире. Основы пропаганды здорового образа жизни должны закладываться с младшего школьного возраста, с использованием для этого различных форм и средств, чтобы выработать у подростка отрицательное отношение к курению. Среди тех, кто курит уже, и тех, кто даже не начинал курить, проводят групповые дискуссии и игры, в ходе которых подросткам доносится информация о влиянии курения на человеческий организм. Подростков обучают как четко формулировать аргументы против курения и противостоять давлению сверстников.

Нашими сотрудниками несколько раз в год проводятся регулярные лекции среди учеников школ города на тем профилактики вредных привычек. Плюс регулярные школы здоровья для родителей. Хочется напомнить всем: курение вредит Вашему здоровью! Курение – это бомба, замедленного действия.