

Профилактика курения

Борьба с курением в настоящее время является одной из важнейших задач профилактической медицины. Решение ее во многом затруднено повсеместным распространением и доступностью табачных изделий не только для взрослых, но и подчас для детей и подростков, из числа которых постоянно пополняются ряды курильщиков.

В абсолютной власти

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, к курению приобщено значительное число детей и подростков во всех странах мира. Изучение образа жизни школьников в развитых странах с высоким уровнем жизни указывает на большую распространенность этой вредной привычки. В России курение подростков является серьезной национальной проблемой.

Причины, способствующие формированию курительного поведения и детей, и подростков, разнообразны. Подростковый возраст - особый период в физиологическом, психологическом и социальном плане. Интенсивный рост и половое созревание, определенная психологическая неуравновешенность и эмоциональная лабильность сочетаются со стремлением стать взрослее, самоутвердиться, быть принятым в своем окружении. Для подростков характерно экспериментирование, проба своих возможностей и, как следствие, склонность к рискованным формам поведения.

Формирование вредных привычек связано с определенными социальными и индивидуальными предпосылками. Эксперты ВОЗ выделяют следующие обстоятельства, способствующие началу и поддержанию курения подростков: наличие курящих в семье, курение друзей и сверстников; отсутствие определенных жизненных целей и низкая успеваемость в школе; отношение к курению как проявлению независимости, вызову определенным нормам поведения; социальная приемлемость курения в конкретном обществе. Подростки отмечают также такие причины начала курения, как борьба со стрессом, любопытство, пример друзей и взрослых, влияние средств массовой информации, рекламу, боязнь оказаться несовременным, отстать от сверстников.

Чрезвычайно распространено и абсолютно неверно представление о том, что курящие подростки менее зависимы от курения и что они могут избавиться от вредной привычки самостоятельно, без помощи специалистов. Социологические исследования показывают, что среди подростков действительно немало тех, кто только экспериментирует с сигаретами и не имеет серьезной зависимости. Но есть и такие, кто многократно и безуспешно пытался бросить курить.

Подростки достаточно осведомлены о вредности курения для здоровья - до 85-92% опрошенных подростков отвечают, что курение даже в первые годы наносит вред здоровью и является причиной многих заболеваний. В структуре причин отказа от курения доминирует собственное желание, затем причины, связанные со здоровьем, советы родителей, религиозные мотивы. Тем не менее, число подростков, которым удается отказаться от курения, невелико, поскольку раннее начало табакокурения усугубляет зависимость от никотина.

Курящие подростки могут находиться в разных фазах формирования табачной зависимости, поэтому их статус курильщика иногда оказывается менее определенным, чем у взрослых. Однако основные черты табачной зависимости у подростков и взрослых не имеют каких-либо принципиальных отличий. К ним относятся: непреодолимая тяга к курению, чувство удовлетворения от него, зависимое поведение (курильщик постоянно обеспечивает себя сигаретами, ищет повод закурить).

Власть никотина над курильщиком укрепляют постоянно возрастающая толерантность к никотину и физическая зависимость от него, проявляющаяся абстинентным синдромом. Проявления абстинентного синдрома при никотиновой

зависимости: тяга к курению, подавленное настроение, бессонница, раздражительность, тревожность, снижение внимания, беспокойство и повышенный аппетит. При отказе от курения эти симптомы особенно сильны в первый-второй день, через три-четыре недели они стихают, но тяга к курению и чувство голода часто сохраняются надолго.

Индивидуальный вред

По данным многочисленных исследований, показатели здоровья населения, заболеваемость и курение тесно связаны. Высокие уровни заболеваемости и смертности среди курильщиков обусловлены, прежде всего, атеросклерозом, онкологическими заболеваниями и хроническими обструктивными заболеваниями легких.

У подростков с небольшим стажем курения нарушаются механизмы регуляции дыхания, вентиляционная способность легких, преимущественно за счет ухудшения проходимости мелких бронхов, отмечается сужение сосудов сетчатки. Ранние последствия табачной интоксикации заключаются в изменении мозгового кровотока, неустойчивости артериального давления. У курящих школьников, по сравнению с некурящими, обнаруживается снижение ряда когнитивных функций - внимания, объема кратковременной памяти, снижение точности и скорости логических операций, ухудшение зрительно-моторной координации.

Курение ускоряет процессы биологического старения, приводит к формированию остеопороза у женщин, нарушению их репродуктивной функции, снижению потенции у мужчин. Имеются данные о значении курения в развитии диффузного токсического зоба, катаракты, дегенерации желтого пятна, остеохондроза, нарушений сна.

Курильщик подвергает опасности не только свое здоровье. Табачный дым, который попадает в комнаты и прочие помещения, вдыхают и некурящие. При этом дым, образующийся при тлении кончика сигареты, содержит еще больше вредных компонентов, чем вдыхаемый через фильтр. Очень важны данные о влиянии пассивного курения на детей, когда они вдыхают табачный дым курящих дома родителей. Раньше считали, что при пассивном курении табачный дым выступает только как раздражитель слизистых оболочек верхних дыхательных путей и глаз ребенка. Оказалось, что такие дети чаще и тяжелее болеют респираторными инфекциями и хроническими отитами, чем те, чьи родители не курят. В настоящее время уже доказано, что пассивное курение приводит к снижению иммунитета, способствует росту заболеваемости ОРВИ и является фактором риска возникновения рака легкого у некурящих.

Очевидные выгоды

Все вышесказанное убедительно доказывает, что борьба с курением может спасти и продлить гораздо больше человеческих жизней, чем все другие профилактические меры. Некурящих, особенно подростков, необходимо убеждать во вреде начала курения, курящим - предлагать меры по отказу от вредной привычки. В современных схемах борьбы с курением исходят из того, что это вариант психической и физической зависимости. Бросающий курить проходит через несколько стадий: вначале созревает решение избавиться от вредной привычки, затем наступает период борьбы с желанием закурить, и, наконец, этап закрепления успеха.

Отказ от курения выгоден физически, психологически и материально. Положительный эффект отказа от курения проявляется и сразу, и спустя долгое время. Через несколько дней улучшается обоняние и вкус, через год существенно снижается сердечно-сосудистая патология. Люди, бросившие курить, в среднем живут дольше курильщиков. Отказ от курения снижает риск онкологических заболеваний, связанных с курением, инфаркта миокарда, нарушений мозгового кровообращения и хронических обструктивных заболеваний легких.

Как показал опыт специализированных профилактических программ и программ оказания помощи в отказе от курения, разработанных для подростков, необходимо

учитывать наличие возрастного негативизма и не противопоставлять их взрослым. Основной принцип при оказании помощи курящим подросткам - это отношение к ним как к людям любого другого возраста. Необходимо помнить, что растущий организм обладает повышенной чувствительностью к влиянию неблагоприятных факторов и для построения профилактических программ по профилактике табакокурения очень важно иметь более полные представления о последствиях раннего курения.

Альтернатива против негатива

В структуре причин развития табакокурения и других вредных привычек у подростков значительное место занимает желание снять напряжение. Поэтому большое внимание должно уделяться активной пропаганде альтернативных способов снятия стресса, таким как двигательная активность, занятия физической культурой и спортом, активное времяпрепровождение, посвященное занятиям по интересам и увлечениям. Важное значение имеет обучение психологическим способам снятия стресса, аутотренингу. Активная реклама в СМИ элементов, составляющих здоровый образ жизни, должна представляться более широко в привлекательном и доступном для подростков виде. Важная роль в формировании курительного поведения принадлежит семье, поэтому для предупреждения раннего курения существенное значение имеет родительский пример и запрет курения.

На формирование здорового образа жизни детей и подростков может и должна оказывать влияние школа. Закон об образовании возлагает на школу ответственность за здоровье учащихся, программы гигиенического обучения и воспитания должны занять соответствующее остроте проблемы место в программах обучения детей.

Таким образом, высокая распространенность табакокурения среди подростков с тенденцией роста при снижении возраста их формирования является неблагоприятным фактором для прогноза здоровья подрастающего поколения в ближайшем будущем и развития хронической патологии в последующем. Совершенно очевидна необходимость проведения мероприятий по формированию устойчивых стереотипов здорового образа жизни уже в младших возрастных группах.