

28 ноября 2014 года

Выпуск 20

Ко Всемирному Дню некурения

Ежегодно каждый третий четверг ноября по инициативе Международного союза борьбы с раком во всех странах отмечается Всемирный день некурения. Основная идея проведения данного мероприятия – привлечь к проблеме табакокурения внимание широкой общественности.

Табакокурение является основной предупреждаемой причиной смерти. Во всем мире причиной преждевременной смерти более 6 миллионов людей ежегодно является употребление табака. В Европейском регионе ВОЗ табак вызывает более 1,6 миллионов смертей. Ежегодный показатель смертности от глобальной эпидемии табакокурения к 2030 году может возрасти до 8

миллионов. Табакокурение, от которого погибли 100 миллионов человек в XX столетии, может убить миллиард людей в XXI столетии.

Потребление табака является второй по значимости причиной смерти в мире и четвертым по значимости фактором риска развития болезней, включая сердечно-сосудистые заболевания и инсульт, рак и хронические респираторные заболевания. В настоящее время табак приводит к смерти каждого десятого взрослого человека в мире (около 5 миллионов случаев смерти в год).

Расходы, связанные с потреблением табака, наносят существенный удар по экономике. Помимо значительных расходов общественного



здравоохранения на лечение болезней, вызванных табаком, необходимо также отметить, что табак убивает людей в самый продуктивный период их жизни, лишая семьи их кормильцев, а государства – здоровой рабочей силы. К тому же, люди, потребляющие табак, менее продуктивны на протяжении жизни в связи с тем, что они больше болеют.

Распространенность табакокурения в Беларуси отражает мировую тенденцию. По данным республиканского социологического исследования, в республике курит 30,6% населения.



Бросай курить – ты нужен Беларуси!

С целью пропаганды здорового образа жизни, профилактики вредных привычек среди учащихся и трудового коллектива колледжа с 10 по 17 ноября 2014 года была проведена Неделя профилактики табакокурения

«Бросай курить – ты нужен Беларуси!». Учащиеся приняли участие во всех мероприятиях, проводимых в данный период времени.

В рамках Недели профилактики табакокурения были проведены следующие мероприятия:

- воспитательные и информационные часы в учебных группах к Международному дню отказа от курения;
- диспут в общежитии

колледжа «Курить – здоровью вредить»;

- встреча учащихся с врачом-валеологом Шевцовой Т.А.;
- акция «Меняем сигарету на конфету»;
- акция «Полезная листовка» (среди учащихся распространены листовки с интересной информацией о последствиях курения)
- социологический опрос



Воспитательный час в группе СЭРФ 23-12
«Курить или жить»

по проблеме табакокурения;

- конкурс стенгазет «Отказаться от курения навсегда – твой выбор!».

Победителями в конкурсе стенгазет «Отказаться от курения навсегда – твой выбор!» стали учащиеся группы СЭРФ 25-14 и ЭЛ 26-11

Дуб Т.Н.,

заместитель директора колледжа по воспитательной работе



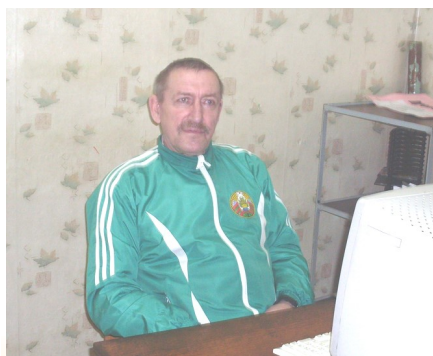
Обратите внимание:

- В Беларуси более пятидесяти процентов мужского населения выступают заложниками табакокурения.
- Более двадцати процентов женщин Беларуси подвергают себя никотиновому воздействию.
- Многие школьники начинают отравлять свой организм в возрасте 12-13 лет.
- В Беларуси от болезней, связанных с курением, ежегодно умирают 15,5 тысяч человек. С курением связано 30–40% всех случаев смерти от ишемической болезни сердца, 30% – от онкологических заболеваний (97% заболевших раком легкого являются активными курильщиками).



В этом выпуске:

Интервью с бывшим	2
Интервью с курильщиком со стажем	2
Разговор с молодыми курильщиками	2
Так ли безобидно табакокурение? Экспресс-опрос учащихся	3
Еще немного цифр, связанных с табакокурением	3
Страничка истории...	4
Пассивное курение	4



Городный Александр Моисеевич:
«Курил 30 лет. Бросил в один день»

Вопрос: Александр Моисеевич, с какого возраста Вы курили?

А.М.: Точно не помню. Пробовал с более раннего возраста, но сознательно и постоянно начал курить с 22—23-летнего возраста.

Вопрос: Возраст уже был достаточно взрослый, чтобы пробовать «за компанию». Что подтолкнуло к табакокурению?

А.М.: Сказать, что были какие-то вол-

Интервью с бывшим курильщиком

нения, переживания, любопытство, так нет. Просто стал курить регулярно. И курил 30 лет.

Вопрос: Сколько сигарет Вы выкуривали в день?

А.М.: Выкуривал примерно одну пачку в день. Иногда больше, иногда меньше, но в среднем — одна пачка сигарет.

Вопрос: Иногда от ребят, начавших курить, можно услышать: «Ничего страшного. Я же курю легкие сигареты с фильтром. Сколько там вредного попадает в организм?!» А каким сигаретам (папиросам) отдавали предпочтение Вы?

А.М.: Сначала курил «Памир», а потом — «Астру». Это сигареты без фильтра и достаточно крепкие.

Вопрос: Были ли попытки бросить курить?

А.М.: Нет, попыток не было. Просто однажды, когда врачи решали вопрос об операции на легких, я решил, что пора бросать курить. Это произошло 26 января

2005 года. С того времени я больше не курю.

Вопрос: В окружении Вас всегда были и есть курящие люди. После того, как Вы перестали курить, возникало желание закурить снова?

А.М.: Нет. Ведь перестал курить сознательно. Единственное, в первые полгода мне часто снился один и тот же сон: я беру деньги, выхожу из дома, иду в магазин купить сигареты. Но как только я подавал деньги продавцу за сигареты, я просыпался. Первая мысль была: что я делаю?

Вопрос: Александр Моисеевич, что бы Вы посоветовали тем, кто хочет отказаться от этой вредной привычки, но пока у него это не получается?

А.М.: Считаю, что никакие таблетки не помогут бросить курить. Только желание это сделать, сила воли и мозги! Это все, что нужно любому курильщику, мечтающему не курить.

Интервью с курильщиком со стажем

Вопрос: Александр Викторович, Вы достаточно молоды еще, но Вас часто в течении рабочего дня можно видеть на улице курящим; находясь с Вами рядом, всегда чувствуешь устойчивый запах табака. С какого же возраста Вы курите?

А.В.: Пробовал курить в среднем возрасте: за компанию, из любопытства. Ощущения чаще были неприятные, поэтому не втягивался в это дело долго. Чаще стал курить в девятом классе, а регулярно — когда учился уже в техникуме.

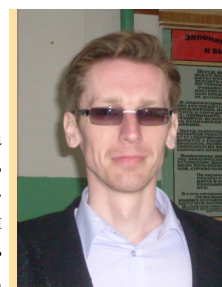
Вопрос: Ваши родители знали, что Вы курите? Когда Вы ощутили потребность в табакокурении?

А.В.: От родителей скрывал, что курю, очень долго. Понял, что втянулся и хочу курить, когда был на производственной практике (третий курс) на заводе. Там работал мой отец, а я не хотел, чтобы родители знали о моем пристрастии, поэтому во время смены совсем не курил. После смены домой шел специально пешком, чтобы была возможность покурить. Родители узнали, что я курю, когда я учился уже в институте.

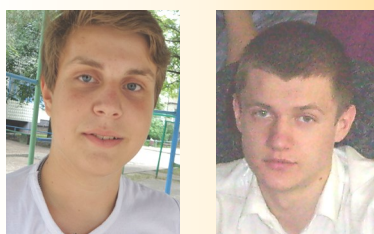
Вопрос: Было ли желание бросить курить?

А.В.: Однажды не курил более двух лет. Причем бросил курить не потому, что очень именно этого хотел, а потому, что моя большая лень подтолкнула к этому:

был в отпуске, на улицу выходить курить не хотелось (это был февраль). День не курил, два, три, а потом уже и не очень-то тянуло. Снова закурив через два года с небольшим в компании друзей на природе. Курю и сейчас. Уверен, что прекратить курить может каждый. Только надо включить мозги и обладать силой воли.



Новик Александр Викторович,
молодой педагог,
преподающий
электротехнические
дисциплины.



Мои собеседниками были учащиеся группы СЭРФ 23-12 Савицкий Вячеслав и Лапко Богдан.

На вопрос: «С какого возраста вы начали курить?» Богдан и Слава ответили, что примерно с 11-12 лет. Правда, тут же проговорили, что не постоянно курили, а периодически пробовали.

Разговор с молодыми курильщиками

Вопрос: Слава, как мама отнеслась к тому, что ты куришь?

Слава: Сначала не знала, что я покуриваю. Когда узнала, пробовала убеждать бросить курить, ругала. А потом смирилась, наверное.

Вопрос: А почему начали курить?

Слава и Богдан: В окружении курящих друзей и приятелей легко начать курить, труднее бросить. И любопытство, наверное, сыграло свою роль.

Вопрос: Слава и Богдан, пробовали считать, сколько денег уходит у вас на это вредное увлечение?

Богдан: Посчитал как-то сколько денег

ушло у меня на сигареты в месяц. Выкуриваю я, примерно, пачку в день. Сумма получилась приличная. Подумал, что лучше бы я эти деньги пустил на что-то более полезное и интересное.

Слава: Как-то не задумывался. Все равно. Пока даже не возникало желание бросить курить.

Вопрос: Что бы вы пожелали тем, кто еще не курит?

Слава и Богдан: Если не курите пока, то не стоит и начинать. Хорошо-го в этом ничего нет. Поверьте нам!

Так ли безобидно табакокурение?

Куриль или не курить? Вот в чем вопрос!

Каждый для себя этот вопрос решает сам. Но, принимая решение, всегда ли мы думаем о своем здоровье?



А ведь дым сигарет содержит смолы, в состав которых входит более 4000 химических веществ. Известно, что 43 из них вызывают рак. Среди них: цианид, бензол, метиловый спирт, ацетилен (горючее, используемое для сварки). В дыме сигарет содержится оксид азота и окись углерода – оба ядовитые газы. Главный активный элемент сигаретного дыма – никотин, вызывающий у человека сильную зависимость.

Содержащиеся в табачном дыме радиоактивные вещества: кадмий, висмут, свинец и особенно полоний – самые опасные в генетическом аспекте.

Радиоактивные вещества больше всего скапливаются в органах человека, играющих главную роль в иммунной защите, поэтому сопротивляемость организма курящего значительно ниже, чем у некурящего.

Главной составной частью табака, травянистого растения семейства пасленовых является никотин – табачный яд. Полученный из 100 папирос, убивает лошадь. Смертельная доза для человека доза никотина находится в 20-25 папиросах. Но поскольку такое количество папирос выкуривается, как правило, в течение длительного времени, человек подвергается хроническому отравлению никотином и другими ядами табака. Курящий за 30 лет выкуривает примерно

200 тысяч папирос, или 160 килограммов табака, то есть 800г. никотина. (10 тысяч смертельных доз). Больше всего содержится никотина в табаках низкого сорта. Количество всасываемого из дыма никотина зависит от глубины «затяжки» и ее продолжительности. Курящий за год фильтрует через свои легкие около литра табачной смолы, а за 10 лет – ведро дегтя. В табачном дыме кроме никотина, 73% составляет азот, 5% – угарный газ, 9,55 – углекислый газ. Входит в него мышьяк, аммиак, синильная, лимонная, щавелевая, яблочная кислоты и другие вредные для здоровья химические вещества. В общей сложности табачный дым содержит более 30 ядовитых веществ.

Так как все-таки в колледже больше курит юношей, чем девушек, мы провели небольшой блиц-опрос учащихся-юношей разных курсов. Опрошено было 222 юноши. Результаты видны в таблице. Самыми курящими оказались учащиеся второго курса. Чаще всего у курящих учащихся в семье хоть один из родителей курит. Но 14 учащихся из опрошенных сами курят, а родители не курят.

Экспресс-опрос учащихся «Курите ли Вы?»	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
а) Не курю, но пробовал	9,1%	16,7%	27,6%	40,5%
б) Не пробовал и не хочу	63,6%	33,3%	31,0%	11,9%
в) Пробовал, но не курю; не понравилось	13,6%	6,7%	13,8%	9,5%
г) Курю	13,6%	43,3%	27,6%	33,3%

Еще немного цифр, связанных с табакокурением



Во всем мире ежедневно выкуривается около 15 миллиардов

сигарет. По странам Восточной Европы табачная эпидемия ударила сильнее, чем по всем другим регионам мира. Здесь уровень потребления табака превышает среднемировой вдвое и продолжает расти. По оценкам Всемирной организации здравоохранения в настоящее время в Восточной Европе от болезней, связанных с курением ежегодно умирают 763 тысячи человек - это примерно четверть от общего числа погибших в мире по этой причине.

Распространенность употребления табака в Республике Беларусь остается

довольно высокой.

Судя по результатам исследований, каждый четвертый белорус в возрасте 15 лет и старше курит (41,6%). Выявлены следующие тенденции:

♦ наиболее высокие показатели курения от случая к случаю отмечаются в период от 15 до 29 лет;

♦ самый высокий показатель ежедневного курения отмечается в возрастном периоде от 25 до 39 лет;

♦ наибольшая распространенность курения (ежедневного и от случая к случаю) прослеживается от 20 до 29 лет;

♦ после 40 лет наблюдается снижение ежедневного курения и от случая к случаю.

Самые высокие показатели распространенности курения – среди рабочих и

работников сельского хозяйства. Второе место занимают учащиеся ПТУ и безработные, третьи – студенты вузов и техникумов, четвертое – служащие и учащиеся школ.

В ходе исследования выявлена следующая закономерность: чем раньше человек пробует первую сигарету, тем выше вероятность того, что впоследствии он будет курить ежедневно.



Страничка истории...

В Европе табак «процветает» вот уже 500 лет. В Россию табак был завезен английскими купцами в начале XVII столетия и получил название «чертово зелье».

Быстрому распространению табака способствовало его удивительное свойство - привычная тяга к курению, с которой было очень трудно совладать человеку. Табаку приписывали необыкновенные действия. Например, его дым отпугивает болезни, злых духов и т.д. Табак считали стимулирующим и успокаивающим средством. Табачные листья использовали как лечебное вещество. В середине 30-х годов XVIII

века знаменитый шведский естествоиспытатель Карл Линней, создавший классификацию животного и растительного мира, присвоил табаку родовое название «никотиана» в честь Жана Нико, начавшего первым культивировать табак в Европе. Жан Нико в 1559 году преподнес французской королеве Екатерине Медичи сухие листья табака с рекомендацией нюхать их при головной боли.

Курение табака, а также применение его в качестве лекарства (от насморка и лихорадки, от чумы) часто вызывало тяжелые отравления, нередко кончавшиеся смертью.

Причины курения

Самой распространенной причиной приобщения к курению является подростковый конформизм – «так делали мои друзья». Следующая по распространенности причина – любопытство. Затем – стремление усвоить модные манеры, чтобы убедить окружающих в своей незаурядности, и тем самым повысить свой престиж; а также – сложная жизненная ситуация, чтобы справиться со стрессом, курение членов семей, курение для снятия нервного напряжения, для расслабления.



Агата Кристи талантливо заметила, что жизнь человека измеряется не минутам, а ударами сердца. Каждая выкуренная сигарета увеличивает частоту его биения на 10-15 ударов.



Организм не-курящих более чувствителен к воздействию тех химических веществ, раздражителей ядов, которыми насыщает воздух сигаретный дым. Причем, научно доказано, что ни вентиляция, ни проветривание не могут спасти от угрозы отравляющих веществ.

Пассивное курение – вынужденное курение, когда окружающие люди, сами некурящие, дышат воздухом, который загрязнен табачным дымом. Курящий человек приносит вред не только себе, но и здоровью тех, кто вынужден находиться рядом с ними.

В процессе курения 25% вредных веществ сгорают, 25% поглощает курильщик, 50% отравляют воздух в помещении, где курят. Доказано, что эти 50% табачных продуктов наиболее опасны для окружающих. Содержание вредных веществ вблизи курящего в 4,5 раза выше загрязненности выхлопными газами автомобиля. Даже при выкуривании

Пассивное курение

лишь одной сигареты в большой комнате загрязненность ее воздуха в течение часа в 20 раз превышает допустимые нормативы. Кроме этого, доказано, что табачный дым способен резко усиливать ядовитость других химических веществ, находящихся в воздухе. Поэтому опасность курения для окружающих значительно возрастает в наше время. Выявлено, что табачный дым попадает в организм некурящих не только через легкие. Он способен проникать и через кожу, слизистые оболочки глаз, ротовой полости и т.д.

Специальными исследованиями установлено, что в 1 л молока курящей женщины содержится до 0,5 мг никотина, а смертельной дозой для ребенка является 1 мг на килограмм его веса. Значит, получая за день литр молока, грудной ребенок получает заведомо пусть не смертельную, но токсичную дозу никотина и не только его, а десятки других химических веществ. Все эти яды проходят через все органы и ткани младенца и выделяются из организма через кишечник, почки, легкие и кожу. Содержание даже малейших примесей табачного дыма в грудном молоке уже приводит к тем или иным качественным изменениям в организме ребенка, который в силу своих биологических осо-

бенностей не может бороться с чужеродными агентами, не имеет возможности нейтрализовать токсины, поступающие в его организм извне. И рано или поздно это обязательно даст о себе знать.

Содержащиеся в табачном дыме радиоактивные вещества – кадмий, висмут, свинец и особенно полоний – самые опасные в генетическом аспекте.

В настоящее время имеются данные, что табачная ионизирующая радиация, поражая гены, приводит к развитию у потомства такой патологии, как эпилепсия и другие патологические изменения в нервной системе.

Неопровержимо доказано, что плод обязательно становится жертвой никотинового отравления, если некурящая мать часто подвергается окуриванию.



Светлогорский государственный индустриальный колледж



Адрес редакции:
г. Светлогорск,
ул. Шоссейная, 10, ауд. 22л
Телефон: 9 - 01 - 39

Редакция газеты «Десяточка»
Главный редактор Русинович Л.В.

Мы в Интернете:
На сайте колледжа:
<http://sgik.ehost.by/>