

Осипова Ольга Анатольевна,

преподаватель,

ГАПОУ КО «Калужский базовый медицинский колледж»,

г. Калуга

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Аннотация. По мнению многих ученых и врачей, курение среди подростков приведет к «санитарной катастрофе третьего тысячелетия». Борьба с курением в подростковом возрасте - составляющая часть борьбы за здоровый образ жизни, поскольку курение является серьезным фактором риска многих хронических неинфекционных заболеваний в зрелом возрасте. Кроме нанесения непоправимого вреда здоровью курящих и их окружению, эта привычка препятствует формированию у детей, подростков, юношей и девушек, адекватных возрасту поведенческих установок на здоровый образ жизни, замедляет личностный и нравственный рост.

Ключевые слова: подросток, табакокурение, вредные привычки, осложнения, профилактика, здоровый образ жизни.

1. Мотивы, стимулирующие табакокурение у детей и подростков

Из достоверных сведений известно, что в последние время средний возраст начинающих курить значительно понизился, но однако число девочек и девушек заметно возросло. Этот факт беспокоит гигиенистов, наркологов, родителей и всё общество в целом.

Согласно опросам пробуют курить из любопытства примерно 25% детей в возрасте - с 5-6 до 10 лет. Когда ребенок начинает курить в возрасте с 5 до 7 лет, то у него возможность заболевания рака языка увеличивается в 5 раз, слабеют бронхи и легкие.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

У детей, которые начинают курить в 12 лет, замедляется умственное развитие.

На основе материалов анкет было установлено, что началу раннего курения способствует желание подражать взрослым. Эта привычка быстро распространяется не только на детей из курящих семей, но из семей некурящих. Из-за стремления *не отстать от моды, самоутвердиться*, иногда чтобы *похудеть* подростки начинают курить чаще всего в 11 - 14 лет.

В возрасте 15-18 лет об отрицательном влиянии курения на здоровье в этом возрасте не задумываются, процесс курения превращается в *форму защиты от личных неприятностей и переживаний*.

В приобщении к табакокурению весьма заметную роль играет посещение компаний, вечеринок, дискотек - самых распространённых форм досуга старшеклассников и студентов.

Девушки считают, курение является ритуалом привлечения парней

Причины курения у девушек и юношей не совпадают. Для юношей причина начала курения - стремление подражания взрослым, представление самостоятельности, а у девушек курение связано с кокетством, желанием быть оригинальной, следовать моде. По мнению специалистов из 1000 человек курение среди девушек составляет 30%, а среди юношей - 25%.

Отрицательное воздействие курения на организм детей и подростков

Зависимость от никотина - не различает курильщиков ни по возрасту, ни по полу.

Основные проблемы курильщиков - подростков.

1. Патология зрительной коры. Никотин вызывает изменения в сетчатке глаза, снижается чувствительность к свету. У юных курильщиков снижается восприимчивость цветовой гаммы зелёного, затем к красного и

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

синего цветов.

2. Никотин повышает внутриглазное давление. В раннем подростковом возрасте в результате курения появляется возможность развития такого заболевания, как глаукома.

3. Потеря слуха.

4. У многих курильщиков раннего возраста активизируется деятельность щитовидной железы, это приводит к учащению пульса, повышению температуры, возникает жажда, нарушается сон, появляется раздражительность.

5. Курение увеличивает нагрузку на сердце, что приводит к преждевременному изнашиванию сердечной мышцы, вызывает спазм сосудов сердца.

6. Увеличилась частота заболеваемости раком легких среди молодых курильщиков.

7. Никотиновая зависимость у подростков оказывает воздействие на центральную нервную систему, нарушается режим труда и отдыха.

8. Доказано, что раннее курение задерживает рост и что объём груди у курящих подростков гораздо меньше, чем у некурящих.

9. Спорт и курение несовместимы. Табакокурение снижает выносливость, ухудшает состояние органов и систем, координацию и скорость движений, нейтрализует полезное действие от занятия спортом на организм.

2. Курение девушек - угроза их здоровью

В настоящее время очень много молодых женщин, девушек - подростков находятся в зависимости от табакокурения. По мнению ученых возможно уже через десять лет нам придётся столкнуться с эпидемией сердечных заболеваний среди них и с массовым нарушением репродуктивной способности. В большинстве случаев девушки не знают всей правды о

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

последствиях женского пристрастия к табаку, и что произойдёт и ними и их детьми.

На основании исследований последних лет, даже неинтенсивное курение негативно влияет на потомство, повышает стерильность мужчин и женщин, происходит снижение веса новорожденных, увеличивается процент эмбриональной смертности.

Надо отметить, что частота самопроизвольных абортсв и осложнений во время беременности и родов курящих у девушек во время беременности значительно выше, чем у некурящих. У девушек, начавших рано курить, высок риск внематочной беременности и большая вероятность преждевременных родов. На 20-50% выше риск смерти плода и младенца у курящих девушек по сравнению с некурящими. Дети, рожденные у курящих женщин, существенно отстают в физическом и интеллектуальном развитии, высокая подверженность заболеваниям у таких детей сохраняется до 9-10 лет. У женщины, продолжавшей после рождения ребенка курить, укорачивается период лактации, ребенок сам отказывается брать грудь

Задолго до рождения ребенка у курящей девушки, ещё не сформировавшиеся органы и ткани плода систематически получают порции отравляющих веществ, который попадают плаценту в кровеносное русло плода. Медициной установлено, что уровень содержания никотина в крови матери ниже, чем в крови у плода.

Если в семье есть хоть один курящий, то там дети любого возраста болеют в 2 раза чаще, чем в некурящих семьях.

Опасные последствия курения для организма девушки, а будучи, женщины - матери и её потомства: 1. нарушение гормонального аппарата девушки; 2. снижение инстинктов материнства; 3. происходит гибель плода на ранних стадиях беременности, недоразвитие плаценты, кровотечения

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

при вынашивании ребёнка, растёт число самопроизвольных абортов и выкидышей, преждевременные роды; 4. кровотечения при родах, увеличение числа мёртвоорождённых, высокий процент ранней детской смертности; 5. синдром внезапной смерти новорождённых и детей; 6. сопротивляемость детей, родившихся у матерей курильщиц, болезням понижена, и они подвержены различным заболеваниям – это дети полуинвалиды; 7. происходит отставание детей как в физическом так и в умственном развитии; 8. увеличение у детей числа врождённых уродств, отклонений и дефектов развития; 9. опасность онкологического заболевания формируется у женщины, начавшей курить в 16 лет и ранее, к 46 годам, а в 50 весьма вероятен смертельный исход; 10. девушкам гораздо легче бросить курить. Важно сделать это как можно раньше, а оптимальный вариант – никогда не начинать!

3. Болезни, подстерегающие подростка - курильщика

Курение заметно влияет продолжительность жизни человека.

Какие болезни подстерегают подростка – курильщика:

1. Курение повышает риск инфаркта миокарда, инсульта;
2. Вызывает склероз сосудов
3. Повышает риск заболеваний артерий сердечной мышцы и мозга.
4. Резко повышена частота заболеваний дыхательных путей - хронического бронхита и эмфиземы - болезненного расширения ткани легких.

Число случаев смерти среди курящих от хронического бронхита и эмфиземы среди в 5 раз больше, чем среди некурящих. Медики утверждают, что у курящих девушек происходит преждевременное половое увядание, они рано стареют.

Табак влияет и на течение беременности.. Курящие девушки, рано начавшие курить, в отличие от некурящих сверстниц хуже развиваются

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

физически, часто болеют бронхитом, чаще всего случается нарушение менструального цикла.

Заключение.

Суть моей статьи состоит в том, чтобы доказать молодым ребятам, насколько курение вредно для всех нас. Важным направлением я считаю то, что необходимо проводить целенаправленную пропаганду здорового образа жизни среди развивающейся молодёжи, начиная с детских учреждений. Одним из средств борьбы с курением, является развитие спорта, применение телефонов горячей линии, поддержка наркологических центров, оснащённых современным оборудованием и специалистами высокого класса, а также понимание самим подростком его личной ответственности за своё здоровье и за здоровье окружающих его и близких ему людей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Александров А.А., Александрова В.Ю. Профилактика курения: роль и место психолога // Вопросы психологии. – М., 1999. - №4. – С. 35-42.*
- 2. Бойко В.М. Как бросить курить. – М., 2003.*
- 3. Ильин Е.П. Мотивации и мотивы. – СПб., 2000.*
- 4. Каннингем Р. Дымовая завеса. Канадская табачная война / пер. с англ. В.Н. Королева. – М., 2001.*
- 5. Карпов А.М., Шакирзянов Г.З. Самозащита от курения: Образовательно-воспитательные основы профилактики и психотерапии курения. – Казань, 2001.*
- 6. Науманн Ф. Курение без вреда для здоровья. – М., 2001.*