

СОГЛАСОВАНО

Председателем первичной
профсоюзной организации

Е.Д. Шияновой
« 02 » 05 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «СШ «ЦИВС»



А.С. Залевский

2023 г.

Программа по профилактике потребления табака

Программа направлена на предупреждение и профилактику употребления табака среди работников учреждения и занимающихся.

Мероприятия, рассчитанные на определённые области деятельности.

Профилактическая работа с работниками спортивной школы и родителями занимающихся, путём проведения педагогических советов на тему «Последствия потребления табака»;

Воспитательная, профилактическая работа с занимающимися путём проведения бесед.

Просветительская работа с тренерами-преподавателями путём размещения информации на информационных стендах учреждения.

Сотрудничество с различными ведомствами и общественными организациями, занимающимися профилактикой негативных последствий потребления табака.

Проведение различных спортивно – массовых мероприятий и соревнований, приуроченных к борьбе с курением.

Выпуск плакатов, памяток, листовок по пропаганде здорового образа жизни, о вреде употребления табака и его профилактике.

Устранение причин употребления табака

Для успешной профилактики потребления табака необходимо знать, почему люди начинают употреблять табак и постараться нейтрализовать причины. Посмотрим, что можно сделать для этого:

Причины потребления табака	Методы устранения
Из любопытства	Постараться расширить круг общения
Чтобы казаться взрослее (из-за этой причины употребляют табак, в основном, подростки)	Подростка может не удовлетворять статус в семье: он уже вырос, а к нему относятся, как к ребенку. Скорректируйте свое отношение – подросток должен иметь обязанности в семье, нести ответственность за их выполнение. Кроме этого, он должен получить больше свобод, чем раньше.
Подражая моде	Пояснить, что во многих развитых странах употребление табака не модно и курящие имеют ограничения в правах.
За компанию	Донести до человека, что он отдельная личность и несёт индивидуальную ответственность за свои поступки (например, ответственность за последствия употребления табака в виде различных болезней)

Для профилактики употребления табака можно провести беседы по следующим темам:

Влияние употребления табака на организм

Любой человек должен понимать, что употребление табака и здоровье – вещи несовместимые. С первой сигареты негативное влияние будет все больше и больше усиливаться, пока не перейдет в какое-либо из типичных для курящего человека заболеваний.

Зависимость от употребления табака формируется и психическая, и физиологическая. Обычная сигарета содержит в себе около 0,3 г никотина. Не привыкший человек может получить серьезное отравление от первой же попытки употребления табака, а опытный курильщик может погибнуть от 15-20 штук.

В табаке, помимо никотина содержится огромное количество различных токсических веществ, и если никотиновая зависимость заставляет человека курить снова и снова, то токсины, раз за разом все сильнее и сильнее отравляют ослабленный организм. Специалисты относят никотин по силе привыкания в группу таких серьезных наркотиков, как кокаин и героин.

Курение вносит изменение в работу всего обмена веществ, перестраивая работу организма на новый, нездоровый лад, при котором невозможно сохранять позитивное настроение и самочувствие. Мало кто из людей, употребляющих табак, задумывается о том, что при курении вдыхает угарный газ, от которого люди гибнут на пожарах. И еще меньшее число вспоминают о том, что люди, которые вынуждены вдыхать чад от их сигарет, автоматически становятся пассивными курильщиками и невольно входят в число потенциальных раковых больных.

Табачный дым – это смесь ядовитых компонентов.

Кроме никотина, в нём содержится ещё около 4000 веществ, из них более 30 – яды. В табачном дыме, которым люди, употребляющие табак, так усердно наполняют свои лёгкие и окружающий воздух, 73% азота, 5% угарного газа, 9% углекислого. Входят в него аммоний, синильная кислота, сероводород, радиоактивные изотопы и другие химические соединения, вредные для организма.

Никотин, содержащийся в табаке (до 2%), - это 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 вызывает никотинизм (привыкание). Сульфат никотина применяют для борьбы с вредителями сельскохозяйственных растений.

Никотин легко усваивается через слизистые оболочки рта, носа, бронхов и желудка и может проникать даже через неповреждённую кожу. По ядовитости никотин сравним с синильной кислотой, смертельные дозы этих ядов одинаковы и равны 0,08 г.

Расчет показывает, что при выкуривании в день 20-25 сигарет в организм поступает смертельная доза никотина. Почему же курящие не

умирают сразу? Во-первых, это происходит потому, что доза никотина поступает не сразу, а постепенно, в течение дня. Во-вторых, никотин не накапливается, а выводится легкими, почками, со слюной, потом.

Угарный газ (точно такой же, как в автомобильный выхлопе!), входящий в состав табачного дыма, в 300 раз быстрее, чем кислород, связывается с гемоглобином крови. Тем самым вызывается недостаток кислорода во всех органах, в том числе и в мозге.

При сгорании табака образуется так называемый табачный дёготь, который оседает в лёгких. Смолистые вещества табачного дёгтя канцерогенны, то есть способствуют злокачественному перерождению клеток и развитию рака.

В табачном дыме найдены значительное количество радиоактивного элемента полония, а также изотопы свинца, висмута, калия. Особенно опасен полоний, который накапливается в лёгких, почках и других органах. В моче людей, употребляющих табак количество полония в 6 раз превышает норму, что может послужить причиной возникновения рака мочевого пузыря.

Содержащийся в табачном дыме мышьяк, хром, никель, крезол и фенол способствуют развитию рака верхних дыхательных путей и других органов (у курильщиков преобладают рак легких и рак молочной железы).

Цена затяжки

Употребление табака, ослабляя защитные реакции организма, приводит к развитию многих заболеваний со смертельным исходом. Употребление табака увеличивает риск развития рака лёгкого. Люди, употребляющие табак составляют 96-100% всех больных этим жутким заболеванием. У людей, употребляющих табак в 20 раз чаще возникают раковые опухоли нижней губы, языка, гортани, пищевода, желудка, почек и шейки матки. Смертность среди тех, кто употребляет табак на 30-80 % выше, чем у тех кто табак не употребляет ни в каком виде. Умершие вследствие употребления табака в среднем потеряют 10-15 лет своей жизни.

Под влиянием табака изменяется состав крови. Курильщик, вдыхая табачный дым, обрекает себя на кислородное голодание.

Курение отрицательно сказывается на органах дыхания. Сигаретный дым вступает в непосредственный контакт с легкими, сильно увеличивая риск заболевания раком, пневмонией, эмфиземой, хроническим бронхитом и другими легочными заболеваниями, в том числе туберкулезом. Состояние лёгких курильщика с 25-летним стажем не лучше, чем у ликвидаторов аварии на Чернобыльской АЭС, вдыхавших радиоактивную пыль.

Кстати, от курения страдает здоровье постоянных пассивных курильщиков. Вдыхание табачного дыма в накуренном помещении некурящими в течение часа соответствует выкуриванию 4-х сигарет. А ведь одна сигарета укорачивает жизнь на 5-15 минут. Лица, систематически находящиеся в накуренных, плохопроветриваемых помещениях, также могут заболеть туберкулезом, воспалением глотки, гортани, трахеи, бронхов, раком легких.

У людей, употребляющих табак в крови – недостаток витамина С, что способствует отложению в стенках сосудов холестерина, в результате чего просветы сосудов сужаются, развивается атеросклероз, ухудшается кровоснабжение внутренних органов, что ведёт к нарушению обменных процессов. Грозным проявлением атеросклероза сосудов являются ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь.

Никотин вызывает сужение сосудов и повышение артериального давления. Известно, что после выкуривания сигареты спазм сосудов длится около 30 минут, то есть если человек курит каждые полчаса, то кровеносные сосуды у него почти непрерывно сужены.

Спазмы сосудов сердца – наиболее частые осложнения при курении. Результатом такого спазма может быть инфаркт миокарда – омертвление участка сердечной мышцы в результате нарушения её питания. Омертвление большого участка сердечной мышцы приводит к смерти.

Под влиянием никотина быстрее изнашиваются сосуды мозга, просвет их сужается, уменьшается эластичность. Кровь поступает в меньшем количестве, что приводит к нарушению мозгового кровообращения и к кровоизлияниям в мозг, причем кровоизлияния в мозг у курильщиков развиваются в 3-4 раза чаще.

Микроинсульты – это разрывы маленьких сосудов головного мозга. Люди, употребляющие табак, имеют их в два раза чаще, чем некурящие. Как следствие нарушения мозгового кровообращения, при длительном курении может ухудшиться зрение, развиться глухота (медицинское исследование показало: тот кто употребляет табак в 1,7 раза чаще становятся тугоухими).

Под влиянием никотина поражаются и другие сосуды. Так, например, возникают спазмы кровеносных сосудов ног. Вследствие недостаточного кровоснабжения сосудов нижних конечностей больной не может ходить, вынужден останавливаться. У каждого седьмого курильщика развивается перемежающаяся хромота. Длительное сужение сосудов конечностей может привести к омертвлению тканей и гангрене нижних конечностей, что нередко требует их ампутации.

Табак оказывает наркотическое действие на центральную нервную систему. Человек теряет волю, полностью подчиняется постоянно испытываемой потребности в никотине.

Употребление табака отрицательно воздействует на умственную деятельность человека. После проникновения сигаретного дыма в лёгкие уже через 7 секунд никотин попадает в головной мозг. 1-2 сигареты могут слегка простимулировать его работу, но дальше наступает обратный эффект: спад умственной и физической активности.