

«Брось сигарету - получи конфету»

[В. Ананьев, врач психотерапевт-нарколог, тел. 706-15-09]

#1 от 21.01.2004

Акция под таким названием стала уже традиционной в вузах Харькова и областной студенческой больнице.

Бросить курить может каждый, независимо от того, сколько лет и сколько сигарет или папирос в день он курит.

Но пока что табакокурение — одна из самых распространенных вредных привычек, приводящая к серьезным нарушениям здоровья. Вдыхание дыма, содержащего продукты сгорания табака, вызывает раздражение слизистой оболочки бронхов, что вызывает затем хронический бронхит и постепенное развитие эмфиземы легких. Курение табака — частая причина возникновения злокачественных опухолей полости рта, гортани, бронхов и легких. Постоянное и длительное курение табака приводит к преждевременному старению. Нарушение питания тканей кислородом, спазм мелких сосудов делают характерным внешность курильщика (желтоватый оттенок белков глаз, кожи, преждевременное увядание), а изменение слизистых оболочек дыхательных путей влияет на его голос (утрата звонкости, сниженный тембр, хриплость). Действие никотина особенно опасно в юности и старческом возрасте. Установлено вредное влияние табакокурения на женский организм: оно ускоряет наступление менопаузы, угнетает половую активность, а во время беременности увеличивает риск выкидыша, преждевременных родов, осложнений беременности, рождения ослабленных детей.

Женщины, которые курят, имеют увеличенный риск остеопороза и переломов костей в позднем возрасте. Курильщицы в возрасте 35 лет могут ожидать уменьшения продолжительности жизни на 5 лет по сравнению с некурильщицами, а мужчины — на 7 лет. Учеными во многих странах установлена обратная связь курения с уровнем образования. Естественно, что многие курильщики начали курить смолodu, еще со школьной скамьи. Мотивы начала курения: из любопытства, под влиянием друзей. А многие даже не могут ответить на вопрос, что их заставило курить, отвечают: «Красиво». Чаще курят дети из неблагополучных семей, а также те, которые раньше других в общении начали применять ненормативную лексику.

«День некурения» 14 ноября проводится во всем мире. Многие страны нашли, что этот день является превосходным способом привлечения общественного внимания к политике борьбы с табаком или с обусловленными табаком нарушениями здоровья.

По данным ученых 12 из 13 человек, имеющих заболевания желудка, курят; 95 человек из 100 больных туберкулезом — курят.

В студенческой поликлинике и в вузах города уже традиционной стала акция «Брось сигарету – получи конфету», которая начинается 14 ноября и продолжается больше месяца. И, как правило, «основные массы курильщиков» приходят к врачу-наркологу после «этого шумного дня». Потому, что благодаря спонсорам — АОЗТ «Харьковская бисквитная

фабрика» и пивзаводу «Рогань» — ребята, отказавшись от сигарет или полностью бросившие курить, получают конфеты, безалкогольные напитки или различные другие призы. А с помощью муляжей, привезенных партнерами из города Ла-Кросс (штат Висконсин, США), ребята тут же, на празднике, убеждаются в истине — курить-таки вредно для здоровья.

Не будем рассматривать и причины курения, и пивной зависимости молодежи. Этот вопрос оставим для исследования статистикам, политикам, социологам, психологам. Но факт остается фактом: по результатам социологического обследования социологом Центра консультирования студенческой молодежи областной студенческой больницы 39,1% студенческой молодежи уже несколько лет, т.е. еще со школьной скамьи, курят. Не лучшие цифры, я думаю, будем наблюдать, обследовав по вопросу табакокурения студентов колледжей, старшеклассников, безработных и работающую молодежь.

За истекший год посетили врача-нарколога ЦКСМ по поводу табакокурения 400 из 92240 студентов. Значит, в полной мере негативное отношение к табакокурению в их умах еще не сформировалось, несмотря на наличие известного приказа № 57 от 12.02.2001 г. Министра образования и науки Украины. Как обстоят дела в других регионах, трудно сказать, ведь такой Центр консультирования молодежи — единственный в Украине.

Но, как видим (а мы это видим практически каждый день), приказ остается приказом, а жизнь идет своим чередом, т.е. приказ выполняется лишь частично, т.к. на местах, в вузах иногда некому следить за его исполнением. И невдомек первокурсникам, почему это на недостижимую высоту водружен рисунок сигареты на фоне автодорожного знака «стоянка запрещена».

Конечно же, никем, кроме собственной совести бизнесмена, не контролируется в городе продажа сигарет, пива, водки несовершеннолетним.

Чтобы хоть как-то привлечь внимание общественности города и области к проблеме.

Центром консультирования студентов областной студенческой больницы проведены акции в ХАИ, ХГТУСХ, ХНАДУ, УИПА, ХИИ, ХГЗВА и других вузах.

А может незачем копыя ломать? Пусть курят?

Врачу-наркологу время от времени приходится «ходить в народ»: бывать в коридорах институтов, в курилках, на площадках возле вузов, проводить беседы, акции, тренинги, направленные на избавление от курения. Часто от юных курильщиц можно услышать: «Родители о нашем курении знают, даже деньги дают. А какое Вам дело, доктор, до того, курим мы или не курим?». А здоровье нации в целом? Тоже никого не волнует? А здоровье еще не родившихся детей? Что посеешь — то и пожнешь. А ведь болезнь проще предупредить, чем лечить. И невдомек «крутым» родителям, что 13% курящих чад уже не единожды попробовали «травку» поврежнее табака, а от этого, оказывается, могут рождаться ослабленными уже их внуки и внучки.

А бизнес остается бизнесом, реклама сигарет не прекращается «ни денно, ни ночью», хотя сейчас заметна и альтернативная реклама — о вреде табакокурения.

Для самых несмелых, стесняющихся своих проблем, сотрудники Центра консультирования подготовили различные буклеты, листовки, брошюры, рассказывающие о том, как

самостоятельно справиться с проблемой, как выяснить степень ее опасности, степень зависимости от нее. То есть, остановка за малым — бросить курить, самостоятельно или с помощью доктора.