

## Глава 4. Отказ от вредных привычек

### 4.1. Курение

Курение в России — одна из проблем страны, снижающая качество жизни россиян, один из главных факторов, влияющих на здоровье, медленно разрушающее организм курильщика и сокращая жизнь на 10 - 15 лет.

Курение - это важная причина повышенной мужской смертности и сравнительно низкой продолжительности жизни мужчин в России. В нашей стране от причин, связанных с курением, ежегодно преждевременно умирают 400-500 тысяч человек.

Крайне негативное влияние курение оказывает на женщин, особенно беременных, и на детей. Подростковое курение является серьезной современной проблемой, которая значительно «помолодела» за последнее десятилетие. При этом курят парни и девушки, не понимая, насколько вредная эта привычка.

**Для курения подростков существует множество причин:**

- курение взрослых;
- подражание другим школьникам, студентам;
- чувство новизны, интереса;
- желание казаться взрослыми, самостоятельными;
- у девушек приобщение к курению часто связано с кокетством, стремлением к оригинальности, желанием нравиться юношам.

Школьники мало заботятся о своем здоровье и не могут в силу незрелости оценить всю тяжесть последствий от курения. Для них срок в 10-15 лет (когда появятся симптомы заболеваний) кажется чем-то очень далеким, а они живут сегодняшним днем, будучи уверенными, что смогут бросить курить в любой момент.

Человек растет и развивается довольно долго, иногда до 23 лет.

Чтобы организм нормально сформировался, все эти годы к его клеткам должно поступать нужное количество кислорода и питательных веществ. Поэтому каждая выкуренная сигарета наносит значительный ущерб.

К негативным факторам курения относятся никотин и табачный дым.

**Никотин** – относится к наркотическим веществам и является одним из сильнейших растительных ядов. Как яд, он поражает многие органы и системы, как наркотик - вызывает зависимость по силе сравнимую с героиновой.

### **Как и другие наркотические вещества, никотин вызывает:**

- толерантность (привыкание и потребность в увеличении дозы),
- психологическую зависимость,
- физическую зависимость,
- синдром отмены.

Никотин вызывает спазм мелких сосудов (на 20-30мин. после выкуренной сигареты), что со временем приводит к заболеваниям сердца и сосудов, гипертонии, аритмии, инфарктам, инсультам, гангрене нижних конечностей.

При курении в организме подростка происходят серьезные нарушения в работе щитовидной железы, что вызывает учащение сердечного ритма. При этом сердцу приходится проталкивать кровь через суженные сосуды, поэтому сердечная мышца быстро изнашивается.

Действие никотина и других токсичных веществ табачного дыма сказывается, в первую очередь, на мозге ребенка, так как мозг является наиболее чувствительным к недостатку кислорода органом. Чем младше курящие подростки, тем сильнее под действием никотина нарушается кровоснабжение мозга и его функции. У курящих школьников ухудшаются внимание, объем кратковременной памяти, способности к логике и координация движений. Курящие подростки чаще переутомляются, хуже переносят обычные нагрузки в школе, поэтому снижается успеваемость.

### **Также никотин вызывает:**

- поражение нервных стволов (чувство онемения, «мурашек», жжения),
- головную боль, мигрень,
- нарушение сна,
- раздражительность,
- вспыльчивость,
- увеличение риска инсульта во взрослой жизни.

У подростков очень быстро курение отражается на состоянии органов дыхания. Никотин вызывает сужение бронхов, постоянное воздействие ядовитого сигаретного дыма раздражает слизистую бронхов. Сначала курильщик испытывает затрудненное дыхание при минимальных физических нагрузках, а потом появляется затяжной сухой

кашель и одышка. Курение провоцирует развитие или усугубляет течение бронхиальной астмы, туберкулеза, хронической обструктивной болезни легких, бронхита, хронического ринита, увеличивает частоту заболеваемости ОРЗ и гриппом. Во взрослом возрасте «первенство по раку легких» отдано как раз заядлым курильщикам

Никотин отрицательно влияет на белковый, углеводный обмен, всасывание витаминов (А, В, В6, В12, С), что у растущего организма быстро вызывает недостаток питательных веществ и витаминов. Это ведет:

- к замедлению роста и развития,
- к снижению темпов полового созревания, особенно у мальчиков,
- снижению иммунитета.

Вместе со слюной в желудок курящего человека попадают никотин и другие вредные вещества, образующиеся при горении сигареты. Они способствуют развитию гастрита, язвенной болезни желудка, панкреатита (воспаление ткани поджелудочной железы), а также рака желудка и поджелудочной железы. Кроме того, продукты табачного дыма мешают регенерации клеток слизистой желудка и заживлению язв.

Курение вызывает задержку полового развития девочки, нарушение менструального цикла, приводит к раннему климаксу, курящие девушки могут не дождаться желаемого объема груди.

Курение может привести даже к бесплодию у молодых женщин. Ароматические углеводороды, являющиеся составной частью табачного дыма, вызывают гибель яйцеклеток. Риск бесплодия особенно высок у женщин, которые пристрастились к курению в молодом возрасте. У курящих женщин менопауза наступает на 3 года раньше, чем у не курящих. У девушек, курящей во время беременности, самопроизвольные аборт и осложнения беременности и родов происходят гораздо чаще, чем у некурящих. Курильщицы, особенно рано начавшие курить, имеют большой риск внематочной беременности и большую вероятность преждевременных родов. Риск смерти плода и младенца у них на 20-50% выше по сравнению с некурящими. Вес младенцев при рождении у курящих матерей меньше на 200-700 г и меньше, чем в среднем у детей некурящих родителей, и на 2 см меньше рост. Наиболее значительным показателем является меньшая окружность головы. Существенное отставание в физическом и интеллектуальном развитии, высокая подверженность заболеваниям у таких детей отмечается до 9-10 лет. Если мать продолжает курить и после

рождения ребёнка, то у неё из-за этого укорачивается период лактации, а зачастую дети сами отказываются брать грудь.

Курение беременной женщины приводит к рождению больных детей, с врожденными уродствами, задержке развития ребенка.

У мужчин, которые начали курить в подростковом возрасте, во время развития половых органов, число сперматозоидов меньше, а их подвижность – ниже, чем у их сверстников, не употреблявших никотин. Курение приводит к снижению либидо и к импотенции. Это значит, что никотин снижает возможность стать отцом.

Курение – мощный фактор развития онкологических заболеваний.

Курением обусловлено минимум 90 % случаев рака легких, 15-20% случаев онкологических заболеваний других локализаций (рак губы, рта, трахеи, мочевого пузыря, молочных желез, предстательной железы, почек).

Под влиянием никотина и табачного дыма кожа курильщика приобретает землистый оттенок, быстро стареет, рано появляются морщины. Курение способствует сухости кожи, появлению угрей, себореи, сосудистых «звездочек». Особенно быстро страдает кожа девушек, так как она более тонкая и нежная.

Зубная эмаль приобретает коричневый оттенок, трескается из-за перепада температур. Курение способствует появлению такого заболевания, как пародонтит, который может привести к потере зубов. Хроническое воспаление слизистой ротовой полости приводит к появлению неприятного запаха изо рта, хриплости голоса.

Курение отражается и на состоянии ногтей - они приобретают коричневый оттенок.

Табачный дым вызывает слезоточивость, покраснение и отечность век, может стать причиной потери зрения из-за развития такого заболевания как «табачная амблиопия». Курение приводит к снижению чувствительности к свету, к потере чувствительности к цветам, сначала к зелёному, затем к красному и к синему. Также страдают и другие органы чувств: снижается восприятие запахов, ослабляется слух.

При курении раздражаются слюнные железы, появляется усиленное слюноотделение и постоянная потребность сплевывать.

## **Пассивное курение**

Длительное нахождение в помещении, где постоянно курят, наносит огромный вред организму некурящего человека. В боковых потоках дыма содержатся около 4 тысяч химикатов и около 70 из них обладают канцерогенным действием, которые присутствуют в прокуренном воздухе в большей концентрации нежели при активном курении. К примеру: бензпирена в боковом потоке в 3-4 раза больше, летучих нитрозаминов — 50-100 раз, больше смол, угарного газа, никотина. Особенно страдают дети и беременные женщины.

Пассивное курение провоцирует:

- возникновение астмы у взрослых и детей,
- аллергические реакции,
- возникновение легочных и ушных инфекций,
- рак легких,
- болезни сердечно-сосудистой системы — инфаркт, инсульт,
- снижение иммунитета,
- психологические проблемы у детей – депрессия тревожность, гиперактивность, недоразвитость и пр.

У беременных женщин, вынужденных длительное время вдыхать табачный дым, наблюдаются проблемы с вынашиваемостью беременности, часты токсикозы, высок риск преждевременных родов, выкидыша, нарушения развития и даже внутриутробной гибели плода. Повышается риск рождения ребенка с врожденными дефектами: заячьей губой, волчьей пастью, косолапостью, косоглазием, отклонениями в интеллектуальном развитии.

## **Электронная сигарета**

Курение электронных сигарет — самое обычное проявление никотиновой зависимости, только с другой формой доставки никотина.

В парах электронной сигареты, содержатся все те компоненты, что входят в состав курительной жидкости: никотин, ароматизатор, глицерин, пропиленгликоль, вода.

В ряде случаев производители добавляют в выпускаемые жидкости диацетил, пропионил, ацетоин.

Эти вещества токсичны, они могут спровоцировать развитие бронхиолита (воспаление мелких бронхов). Производители изготавливают жидкость для электронных сигарет без соблюдения стандартов качества, не очищая ее должным образом.

Так как курительная жидкость содержит никотин, электронная сигарета вызывает никотиновую зависимость у тех, кто не был курильщиком, и при переходе на ЭС не происходит отказа от привычки курить.

ЭС могут взрываться при неправильном использовании или неисправности аккумулятора, взрыв бьёт по самым уязвимым местам.

«Попкорновые лёгкие» — опасное перерождение лёгких, связанное с масляными ароматизаторами у любителей «парить».

Существует риск передозировки никотина при выборе излишне крепкой жидкости, или если неумеренно прикладываться к электронной сигарете. В случае с обычным курением, невкусные смолы ограничивают дозу никотина, которую можно высосать из сигарет.

Горящий табак стерилизует дым. А электронная сигарета на такое не способна, потому вейпинг значительно увеличивает риск воспаления лёгких.

### **Курение кальяна**

При курении кальяна в организм поступает в 2 раза больше смол, и оксида углерода, в 3 раза больше никотина.

Увеличение вредных дозировок связано с тем, что время курения кальяна составляет в среднем 45 минут, но чаще всего оно увеличено до нескольких часов.

Коллективное курение кальяна способствует передаче инфекционных заболеваний. Наличие никотина приводит к развитию «кальяновой зависимости», на деле – к зависимости от никотина.

Не существует безопасной сигареты и безопасного уровня курения.

Единственным эффективным способом снижения опасностей, связанных с курением, является полное прекращение курения.

## **4.2. Наркомания**

Наркомания - одно из самых страшных явлений современности.

Употребление наркотиков находится на шестом месте в списке самых распространенных причин смерти лиц в возрасте 15-49 лет.

В России средний возраст лиц, умерших от потребления наркотиков, составляет около 30 лет. Передозировка - самая распространенная причина их гибели. Часто причиной смерти потребителей наркотиков становятся несчастные случаи:

- травмирование;
- попадание под автотранспорт;
- захлебывание рвотными массами;
- замерзание в холодное время года;
- падение из окон, балконов и крыш домов.

Более половины потребителей наркотиков инфицированы ВИЧ, до 80-90% - вирусами гепатита «С» и «В». ВИЧ-инфекция и связанные с ней заболевания, гепатит «С», цирроз печени также среди причин смерти наркоманов.

Наркотики вызывают:

- толерантность (привыкание и потребность в увеличении дозы);
- психологическую зависимость;
- физическую зависимость;
- синдром отмены.

То есть они вызывают развитие хронического неизлечимого заболевания -«наркомании».

Кроме того, что наркотики вызывают зависимость, все они являются ядами. Их употребление отравляет организм, а постоянное применение приводит к хроническому отравлению, уничтожает полезные вещества в организме.

Это приводит к тому, что страдает рост и развитие, разрушается здоровье, ухудшается качества жизни. Следствием употребления наркотических препаратов являются потеря работы, проблемы с законом, ухудшение отношений в семье, потеря семьи, инвалидизация и смерть.

Даже однократное употребление вызывает отравление, что проявляется тошнотой, рвотой, кожным зудом, головной болью, головокружением, обмороком, помрачением сознания, бредом, приступами судорог, аритмией, падением артериального давления.

В отличие от наркотической зависимости у взрослых, это заболевание у подростков развивается намного быстрее и приводит к гораздо более губительным последствиям. Даже 1-2 приема наркотиков могут вызвать тяжелую степень зависимости, а деградация личности и необратимые

изменения в организме ребенка могут навсегда изменить его жизнь и лишить будущего.

Причины употребления психоактивных веществ подростками:

- Любопытство (отсутствие знаний или пренебрежение ими, отсутствие критического мышления);
- Влияние сверстников (неумение сказать «Нет»);
- Поиск острых ощущений, скука (неумение или нежелание занять свободное время, поиск легкого удовольствия);
- Уход от проблем (неумение разрешать жизненные проблемы, бороться со стрессом);
- Выражение своей независимости, повышение самооценки.

При регулярном употреблении наркотиков страдают все органы и системы организма человека. Особенно быстро их влияние сказывается на здоровье подростков и в первую очередь – на нервной системе, что проявляется снижением интеллекта, нарушением памяти и речи, очень быстро ребенок деградирует.

Наркотики подавляют дыхательный и кашлевой центры, поэтому хронический бронхит развивается даже чаще, чем у людей, курящих табак. Легко развивается пневмония, которая является одной из распространенных причины смерти среди наркоманов. Носовые кровотечения, хронический насморк также нередки у потребителей психоактивных веществ.

При внутривенном введении наркотических веществ характерны заболевания вен (тромбозы, тромбофлебиты), часто осложняющиеся гангреной и приводящие к потере конечностей.

Токсическое действие их проявляется снижением иммунитета, что приводит

к возникновению различных инфекционных заболеваний. Характерны бактериальные поражения кожи и подкожной клетчатки, переходящие в язвы и рубцы. Внутривенное введение грязных растворов наркотиков приводит к развитию гнойных очагов во внутренних органах, в головном мозге (пневмония, перикардит, эндокардит, абсцесс), отмиранию мышечных тканей, поражению сухожилий и костей.

Стимуляция или угнетение сердечно-сосудистого центра приводит к нарушению ритма сердца, колебаниям артериального давления, «изнашиванию сердца» и сердечной недостаточности.

Разрушение зубов, хрупкость костей, остеомиелит являются следствием нарушения кальциевого обмена.



Регулярное употребление наркотических средств приводит к задержке полового развития, к импотенции у мужчин, нарушению менструального цикла и раннему климаксу у женщин, рождению больных детей, маловесных, с врожденными уродствами, задержке развития ребенка.

Потеря аппетита, дефицит витаминов, анемия, тошнота, рвота приводит к потере веса и нарушению обмена веществ. В результате кожа становится сухой и бледной, быстро стареет, часто появляются угри, характерны бактериальные и грибковые поражения, выпадают волосы.

Каждый наркоман проходит путь перехода от более «легких» наркотиков к «тяжелым». Любой наркотик разрушает личность, здоровье, делает человека безвольным, не способным учиться, работать, жить в семье и обществе. Зависимость от наркотика может развиваться даже после однократного использования.

Она проявляется в том, что организм не может нормально функционировать без наркотика, и в его отсутствии развивается синдром отмены, который проявляется непреодолимым желанием принять наркотик, а также сильнейшей болью при прикосновении к коже, нестерпимыми болями в мышцах и суставах, ознобом, чувством жара, рвотой, поносом, судорожными припадками, психозом, чувством страха. Они бывают настолько выраженными, что приводят к самоубийству.

Очень важно для родителей, педагогов, врачей определить на самых ранних стадиях приобщение ребенка или подростка к наркотикам.

Различают две основные группы признаков употребления наркотиков: поведенческие и физиологические.

**К поведенческим признакам относятся:**

- Нарастающая скрытность ребенка и безразличие ко всему, учащение и увеличение продолжительности прогулок, уходы из дома.
- Бессонница, изменение режима сна.
- Падение интереса к учебе или привычным увлечениям. Прогулы школьных занятий.
- Ухудшение памяти и внимания, снижение успеваемости.
- Выпрашивание денег во все возрастающих количествах, пропажа денег и ценных вещей из дома.
- Появление новых сомнительных друзей, частые телефонные звонки.

- Неопрятность во внешнем виде, ношение одежды только с длинными рукавами независимо от погоды и обстановки.
- Беспричинная смена настроения, болезненная реакция на критику.
- Появление изворотливости, лживости, уход от ответов на прямые вопросы.
- Обнаружение у ребенка капсул, пузырьков, закопченных ложек, пачек лекарств снотворного или успокоительного действия, свернутой в трубочку плотной бумаги или денежной купюры.

### **Физиологические признаки:**

- бледность или покраснение кожи;
- обнаружение следов инъекций по ходу вен на руках, порезов, синяков;
- расширенные или суженные зрачки;
- покрасневшие или мутные глаза;
- несвязная, замедленная или ускоренная речь;
- потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление пищи;
- хронический кашель, хронический насморк;
- нарушение координации движений (пошатывание или спотыкание);
- резкие скачки артериального давления;
- расстройства желудочно-кишечного тракта.

Если Вы убедились, что Ваш ребенок употребляет наркотики, как можно быстрее обращайтесь за помощью к специалистам.

Помните – чем раньше Вы обратитесь за помощью, тем больше шансов, что она будет эффективна.

Лечение наркомании – очень сложная задача. Результат зависит не только от профессионализма врача, но и от самого больного, от его желания отказаться от употребления психоактивных и наркотических веществ и от

усилий родителей, других близких ребенку людей. Только в этом случае можно добиться стойкой пожизненной ремиссии.

### **Меры профилактики**

В борьбе с наркоманией среди молодежи наиболее эффективными мерами являются профилактические меры. Многое зависит, прежде всего, от родителей.

- Создайте и поддерживайте с подростком теплые, доверительные отношения.
  - Принимайте Вашего подростка таким, какой он есть.
  - Важно, чтобы подросток каждый день получал знаки вашей любви в виде ласковых поощрительных слов, объятий.
  - Избегайте в общении с подростком иронии, бестактных замечаний.
  - Интересуйтесь мнением подростка. Дайте возможность подростку почувствовать себя полноправным членом семьи, с мнением которого считаются.
  
- Формируйте привычку и потребность разговаривать с родителями «по душам», доверять секреты.
  - Никогда не используйте откровенность подростка против него. Проявляйте искренний интерес к увлечениям вашего ребенка.
  - Не критикуйте, не игнорируйте и не высмеивайте непонятные вам увлечения подростка.
  - С уважением и интересом отзывайтесь о его друзьях, не критикуйте их, предоставьте возможность подростку приглашать своих друзей в гости.
  - Чаще разговаривайте с подростком о его друзьях.
  - Искренне интересуйтесь проблемами подростков, демонстрируйте ваше уважение и признание их личности.
  - Научите подростка самостоятельно решать возникающие проблемы, а не игнорировать или терпеть их.
  - Формируйте привычку ставить цели, планировать свои действия для достижения поставленных целей.
  - Научите ребенка полезным бытовым навыкам
  - Будьте другом для своего взрослеющего ребенка.
  - Предоставляйте ребенка правдивую информацию о реальных последствиях употребления наркотических средств

- Сформируйте правильное отношение к курению, употреблению алкоголя и наркотиков

Будьте для подростка примером, достойным подражания, найдите способы поддержания и укрепления своего авторитета ненасильственным способом. Детям нужен больше пример для подражания, чем критика и пока имеете для него большой авторитет, воспользуйтесь этим.

### **4.3. Алкоголь и подростки**

Распитие спиртных напитков в наши дни весьма популярно среди подростков. Безусловно, алкоголь для них вреден. Помимо того, что портится здоровье пьющего несовершеннолетнего, ребенок быстро становится зависимым. Любой человек, а особенно подросток, пристрастится к алкоголю, если будет выпивать регулярно. Чем раньше подросток начинает употреблять алкоголь, тем выше у него шансы заполучить хронический алкоголизм

Спиртное наносит вред организму при его употреблении в любых количествах, а регулярные возлияния в подростковом возрасте наносят растущему организму невосполнимый вред. Особенность действия алкоголя на развитие подростка состоит в том, что в юном возрасте скорость обменных процессов в организме значительно выше, чем у взрослых, что значительно увеличивает разрушительное влияние спирта на его органы и ткани.

Впервые большинство подростков пробует алкоголь во время какого-нибудь застолья, часто – семейного.

К алкоголю подростка подталкивают такие факторы, как:

- неблагоприятное влияние пьющих друзей и окружения;
- попытки забыться, уйти от проблем в школе, компании, семье;
- наличие большого количества лишних карманных денег;
- слабых характерность, толкающая выпить «за компанию»;
- нехватка внимания или избыток свободного времени;
- желание самоутвердиться, похвастаться перед друзьями.

У подростков, употребляющих алкоголь, в первую очередь страдает нервная система. Систематическое употребление спиртного приводит к снижению мозговой активности, ухудшению памяти и реакции,

деградации личности, к снижению эмоциональной устойчивости и резким перепадам настроения, повышению агрессивности и сомнения подростка.

Это связано с тем, что даже небольшие дозы алкоголя вызывают слипание эритроцитов. Эти «гроздь» забивают мельчайшие капилляры, которые обеспечивают кислородом клетки мозга, из-за чего они гибнут. Чем чаще подросток прикладывает к спиртному, тем больше клеток гибнет и быстрее он деградирует.

Печень человека в этом возрасте имеет более высокую пропускную способность, а её структура не до конца сформирована. В результате заболевания печени могут быть вызваны очень небольшими дозами спиртного. Кроме печени, страдает желудок, поджелудочная железа. Нарушается обмен веществ, что приводит к задержке роста и развития, снижается иммунитет.

У молодого организма сильно страдает сердечная мышца (миокард), развиваются такие серьезные заболевания сердца, как миокардиодистрофия, аритмия.

В состоянии алкогольного опьянения подростки не контролируют ситуацию и часто занимаются сексом без предохранения. Это приводит к венерическим заболеваниям, заражению гепатитами В и С, ВИЧ, незапланированной беременности, хроническим болезням мочеполовой системы.

Алкоголь отрицательно влияет не только на состояние здоровья пьющего, но и на его потомство. У пьющих родителей дети часто рождаются недоношенными и мертвыми, с различными врожденными уродствами и умственно неполноценными.

Не существует безопасного количества алкоголя для беременной женщины. Употребление спиртных напитков небезопасно во всех триместрах. Также не существует безопасных спиртных напитков, таких как пиво, ликер или вино. Употребление алкоголя беременной может привести к развитию зависимости от алкоголя у плода еще в утробе матери. Вылечить таких детей практически невозможно.

### **Как уберечь ребенка от алкоголизма?**

Наилучшая профилактика употребления спиртного – правильное воспитание и пример. Также ребенку необходимо предоставить информацию о действии спиртного на здоровье, при этом она должна быть достоверной, с приведением конкретных примеров и должна быть

краткой. Ребенку нужно видеть нормальный образ жизни своих родителей, на протяжении всего периода развития у него должен быть пример, слова которого не расходятся с делом. Иначе пользы от профилактической беседы не будет. Употребление алкоголя в неумеренных количествах должна ассоциироваться у него с неблагополучием, болезнями и серьезными проблемами.

Родителям следует уделять своим детям достаточно внимания, выслушивать их, не ругать без повода, интересоваться их жизнью, помогать им решать проблемы, даже если вам они кажутся незначительными, неважными, так как причиной детского алкоголизма нередко становится дефицит внимания, ласки или неблагополучие в семье, напряженные отношения со сверстниками, учителями.