

Меры профилактики курения

Если пристрастие к алкогольным напиткам и никотиновая зависимость развиваются всего за несколько месяцев, то борьба с этими вредными привычками дается не просто и не быстро. Зачастую чтобы побороть подобные зависимости, человеку требуются годы.

Чтобы не искать способы решения проблемы, лучше предотвратить ее возникновение. Именно поэтому в последние годы ведутся активные работы по профилактике курения, особенно среди детей и подростков.

Болезни, вызываемые курением

Никотиновая зависимость – не просто вредная привычка. Курение наносит непоправимый урон всем внутренним органам и системам и способствует развитию различных заболеваний, в том числе смертельных. К самым распространенным болезням, возникающим на фоне регулярного курения, относятся:

хронический бронхит;
гастрит, язва желудка;
эмфизема легких;
легочная недостаточность;
рак легких;
ишемическая болезнь сердца;
тромбоз;
пародонтоз;
рассеянный склероз, артрит и другие аутоиммунные заболевания.

Лечение от никотиновой зависимости

Лечение от табачной зависимости осуществляется разными способами. В большинстве случаев борьба с этой вредной привычкой проводится комплексно и направлена на устранение не только физической, но и психологической зависимости. Методики для облегчения состояния пациента после отказа от табакокурения подбираются индивидуально, с учетом особенностей организма, возраста и того, как долго человек был подвержен этой вредной привычке. Чаще всего борьба с никотиновой зависимостью ведется следующими способами:

- Медикаментозная терапия. Стандартной схемы лечения не существует. Тип препарата, дозировка и длительность приема подбираются индивидуально для каждого пациента. В большинстве случаев для уменьшения выраженности абстинентного синдрома применяют никотиновые пластыри или леденцы, антидепрессанты, а также средства, снижающие тревожность и устраняющие бессонницу.
- Народные средства. Кроме фармакологических препаратов при отказе от курения пациенту могут назначить прием отваров и настоев на основе целебных трав, ускоряющих процесс выведения токсинов и обладающих седативным действием.
- Психотерапия. Помогает быстрее побороть физиологическую тягу к никотину и адаптироваться к новой жизни.
- Йога и дыхательная гимнастика от курения. Подобные практики также снижают тягу к сигаретам и тренируют органы дыхания, благодаря чему нормализуется процесс поступления кислорода в организм. Также дыхательные упражнения успокаивают нервную систему.

На заметку! Во многих клиниках лечение табакокурения осуществляется путем кодирования.

Меры профилактики табакокурения

Несмотря на широкую распространенность информации о вреде курения, количество курильщиков с каждым годом все возрастает. Для решения проблемы регулярно проводятся различные конференции, направленные на разработку проектов по профилактике курения. Чаще всего на таких собраниях предлагают обратить внимание на следующие рекомендации:

- считать регулярное табакокурение одним из видов наркомании;
- отчислять около 5% средств, полученных с продажи табачных изделий на информирование населения об опасности курения;
- необходимость запретить курить в общественных местах;
- ограничение количества пунктов продажи сигарет;
- повышение стоимости табачных изделий.

Почему нужна профилактика?

Профилактика курения – это не прихоть государства. В ходе исследований выявлено, что никотиновая зависимость наносит серьезный урон здоровью населения и часто становится причиной возникновения физиологических и психологических нарушений. Профилактика курения табака решает следующие задачи:

- минимизирует риск возникновения онкологических и других смертельных заболеваний;
- создает благоприятные условия для зачатия и вынашивания здорового потомства;
- обеспечивает нормальное неврологическое состояние человека;
- оздоравливает нацию в целом.

Если уменьшится количество курящих людей, это также поспособствует снижению загрязненности воздуха в городах и улучшению внешнего вида любого ландшафта.

Важно! Снижение курения играет не маловажную роль и для экономики, поскольку позволит увеличить производительность труда. Это обусловлено тем, что постоянные перекуры среди работников уменьшают время их фактической занятости.

Кто должен отвечать за профилактику?

На мировом уровне ответственность за профилактику курения лежит на Всемирной организации здравоохранения. На национальном уровне ответственными за подобную деятельность обычно назначают государственные организации здравоохранения. Среди ответственных лиц можно выделить:

- врачей;
- учителей;
- педагогов дополнительного образования;
- школьных психологов;
- родителей.

Социальные меры, как профилактика табакокурения

Уменьшить количество курильщиков поможет и общая социальная ответственность. Воздействовать на подсознание подростков можно с помощью специальных бесед, демонстраций последствий курения, посещения фотовыставок и показов фильмов. Повысить эффективность профилактики табакокурения можно при помощи социальной рекламы и ведения тематических занятий в школах. К социальным мерам профилактики табакокурения можно отнести и:

- запрет рекламы сигарет;
- печать на пачках с сигаретами фотографий, показывающих последствия никотиновой зависимости;
- ограничение продажи сигарет лицам до 18 лет;
- запрет на курение в общественных местах.

Профилактика курения среди подростков

Как показывает практика, более 75% курильщиков начинают дымить еще в подростковом возрасте. В роли провоцирующих факторов выступают:

- боязнь показаться не таким, как все;
- сложности в семье: часто случается так, что запреты родителей на разные вещи приводят к проявлению протеста у детей, которые, пытаясь казаться взрослыми, начинают курить и распивать спиртные напитки;
- эмоциональная нестабильность, приводящая к депрессиям и последующему курению.

Самый действенный способ профилактики курения среди школьников – регулярное проведение лекций и бесед, на которых будет рассказываться о вреде никотина. Причем проводить такие занятия лучше в непринужденной расслабленной атмосфере. Не лишним будет и присутствие на подобных лекциях детского психолога.

Профилактика повторного курения

Если человек раньше курил, но ему удалось побороть вредную привычку, вероятность того, что в последующем он сорвется и опять закурит, довольно высока. Особенно риск срыва высок, если имеются проблемы в отношениях или сложности на работе. Чтобы не закурить заново, рекомендуется:

- избегать посещения мест для курения;
- избавиться ото всех атрибутов курильщика – зажигалок, пепельниц, мундштуков;
- подсчитать, как отказ от сигарет помог сэкономить финансы. Можно поставить себе цель, чтобы не вернуться к зависимости, например, сделать в квартире ремонт или купить автомобиль.

Также снизить риск повторного курения можно, если раз в пару месяцев посещать психотерапевта, который поможет побороть психологическую тягу к сигаретам.

Заключение

Профилактика курения имеет важную роль. Ежегодно от заболеваний, связанных с никотиновой зависимостью, умирают тысячи человек по всему миру. Если специально разработанные меры хоть немного помогут уменьшить количество курящих людей, это уже будет успехом, поскольку поможет сохранить здоровье многих людей.