



Родители и профилактика вредных привычек: Табак

О табаке

- Употребление табака – это наиболее предотвратимая причина возникновения различных заболеваний, инвалидности и смерти в Соединенных Штатах Америки.
- В табачном дыме содержатся более 7 000 химических веществ – около 70 из этих химических веществ могут иметь канцерогенное действие.
- Ежедневно более 3 200 молодых людей в возрасте до 18 лет выкуривают свою первую сигарету.
- Большинство курильщиков начинают курить в возрасте около 11 лет, и у многих из них к 14 годам развивается никотиновая зависимость. Однако если молодые люди не начинают курить до 26 лет, можно с уверенностью сказать, что едва ли они когда-либо начнут курить.
- Никотин – это вызывающее привыкание химическое вещество, содержащееся в табаке. В некоторых случаях никотиновая зависимость может развиваться через несколько дней после первого употребления табака.

При поступлении в кровоток или попадании в организм путем вдыхания сигаретного дыма никотин вызывает прилив адреналина, повышая уровень дофамина – химического вещества, вызывающего «чувство радости».

- Другие табачные продукты (ДТП) – это продукты, содержащие никотин, но не являющиеся сигаретами. Электронные сигареты, сигары, трубочный табак, нюхательный табак, жевательный табак, снюс и растворимый табак – примеры других табачных продуктов.
- Вредное воздействие на организм оказывают не только сигареты. Бездымный табак содержит 28 канцерогенных химических веществ. Электронные сигареты (работающие от батарей и превращающие никотин в лишенный запаха пар) могут содержать токсичные ингредиенты. Другие табачные продукты могут вызывать рак, сердечные заболевания и другие проблемы со здоровьем.

ОСНОВНЫЕ ФАКТЫ

Это список некоторых химических веществ, содержащихся в табачном дыме и других обычных продуктах.

Ацетон: жидкость для снятия лака

Уксусная кислота: краска для волос

Аммиак: бытовые чистящие средства

Мышьяк: крысиный яд

Бензол: каучуковый клей

Бутан: жидкость для розжига

Кадмий: аккумуляторная кислота

Оксид углерода: выхлопные газы

Формальдегид: бальзамирующий состав

Гексамин: жидкость для розжига мангала

Свинец: батарейки

Нафталин: нафталиновые шарики

Метанол: реактивное топливо

Никотин: средство против насекомых

Гудрон: автотрассы

Толуол: краска

Что нужно знать родителям

Информационная грамотность – способность анализировать и оценивать различные средства массовой информации – это эффективный инструмент в деле профилактики употребления табака. Информационная грамотность повышает уровень знаний и компетентности потребителя относительно целей средств массовой информации; это позволяет им правильно интерпретировать представленную информацию. Когда молодые люди понимают, как табачные компании используют нацеленную на молодежь рекламу для поощрения курения и употребления других табачных продуктов, они могут принять правильное и здоровое решение – не курить и не употреблять бездымный табак и другие табачные продукты.

Например, в рекламных роликах табачных компаний часто показывают курильщиков, которые производят впечатление стильных, сексуальных, независимых, веселых, привлекательных, любящих приключения людей. В журналах и на рекламных щитах никогда не показывают негативное воздействие курения или употребления табака. Поэтому многие подростки начинают курить, потому что им хочется подражать привлекательному образу, и таким образом у них возникает никотиновая зависимость. Лишь 5% курильщиков среди учащихся старших классов считают, что они будут курить через 5 лет после окончания школы, но они не понимают, насколько сложно бросить курить. Согласно результатам исследований, 75% этих курильщиков будут продолжать курить через 8 лет после окончания школы.

Табачная промышленность использует обманчивые маркетинговые методы, чтобы сделать различные табачные продукты привлекательными для молодежи. Эти продукты рассчитаны на молодых людей. У них сладкий или фруктовый вкус, они недорогие и предлагаются во всех магазинах – зачастую рядом с конфетами и жевательной резинкой. (С января 2015 года в Эшленде действует закон, запрещающий продажу ароматизированных табачных продуктов в магазинах, предоставляющих доступ к продуктам лицам в возрасте до 21 года).

Помогите Вашему ребенку понять методы табачных компаний, рассчитанные на продвижение привлекательного имиджа курения и бездымного табака. Детям не нравится, когда их обманывают – а эта реклама основана именно на обмане. Говорите с детьми о вреде употребления табачных изделий и хвалите их за принимаемые ими правильные решения и здоровый выбор.

Риски, связанные с курением и другими табачными продуктами

Все табачные продукты отрицательно влияют на здоровье человека. Хотя на молодежь особенно эффективно воздействует информация о кратковременном влиянии курения, также важно рассказывать им о вредных последствиях курения в течение всей жизни.

Кратковременное влияние курения

- Раздражение горла, кашель
- Неприятный запах изо рта, пятна на зубах
- Одышка, снижение физической активности
- Повышенная восприимчивость к простудам/респираторным заболеваниям
- Нарушения развития и функций легких

Долгосрочное влияние курения

- Никотиновая зависимость/сильнейшая зависимость
- Рак легких, ротовой полости, горла, почек, желудка и рак толстой и прямой кишки
- Ишемическая болезнь сердца
- Эмфизема и другие хронические заболевания
- Диабет 2-го типа

Риски, связанные с другими табачными продуктами

- Болезнь десен, зубной кариес
- Никотиновая зависимость
- Последующее использование сигарет
- Рак ротовой полости и поджелудочной железы
- Сердечные заболевания



Советы для беседы: как начать разговор

Дети сталкиваются с сигаретами в раннем возрасте – дома, в общественных местах или через рекламу. Даже 5-летние дети способны понять, что курение вредно для здоровья. Говорите с детьми о рисках, связанных с употреблением табака. Обсуждайте эту тему в течение всего подросткового периода, когда особенно усиливается влияние среды и сверстников.

- Четко дайте понять Вашим детям, что Вы не хотите, чтобы они курили сигареты или употребляли бездымный табак. Постоянно говорите о рисках, связанных с курением, табаком и никотином.
- Ведите беседу так, чтобы дети не боялись наказания или осуждения. Спросите их о том, что для них привлекательно или непривлекательно в курении. Терпеливо выслушивайте их ответы. Покажите, что Вам важны мнения и идеи ребенка, но проявляйте твердость при обсуждении правил относительно неприемлемости курения.
- В доме должны действовать строгие правила, запрещающие курение и употребление жевательного табака. Объясните угрозу для здоровья и негативные последствия для организма человека.
- Обсуждайте прямое негативное воздействие курения – неприятный запах одежды, волос и изо рта; затруднения при играх или занятиях спортом; кашель, затрудненное дыхание или чувство тошноты.
- Хвалите ребенка за его/ее правильные решения и здоровый выбор.
- Говорите о том, как реагировать на влияние среды, в которой многие сверстники ребенка курят. Ваш ребенок может уверенно ответить «нет» на давление сверстников, или же предложите другие варианты ответа, например «У меня будет плохо пахнуть одежда и изо рта» или «Мне не нравится, как это влияет на мою внешность».
- Если Вы сами курите, самое лучшее – бросить курить. Объясните ребенку, насколько трудно бросить курить, и насколько проще было бы никогда не начинать вредную привычку курения. Для получения помощи свяжитесь с Линией поддержки для курильщиков штата Массачусетс по номеру 1-800-QUITNOW или попросите Вашего врача дать направление в программу QuitWorks.org
- Используйте информационный листок для родителей, предлагаемый Центром контроля и профилактики заболеваний, в котором содержатся полезные советы для ведения беседы:
cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/2012/pdfs/parent_card508.pdf

Скажем «Нет» риску курения среди детей
[www.tobaccofreekids.org/National Institute on Drug Abuse](http://www.tobaccofreekids.org/National_Institute_on_Drug_Abuse)

Здоровье детей

<http://kidshealth.org/parent/positive/talk/smoking.html>

Сайт BeTobaccoFree.gov

<http://betobaccofree.hhs.gov/about-tobacco/facts-figures/>

Сайт Parent Further.com

www.parentfurther.com/high-risk-behaviors/tobacco/effects

Сайт Healthline.com

www.healthline.com/

Американская ассоциация пульмонологов: Советы для родителей

<http://www.lung.org/stop-smoking/about-smoking/preventing-smoking/for-parents.html>

Центры контроля и профилактики заболеваний

www.cdc.gov/tobacco/osh/index.htm

Центры контроля и профилактики заболеваний: Информационный листок для молодежи

www.cdc.gov/tobacco/youth/information_sheet/MA

Оставим курение в прошлом

www.makesmokinghistory.org/

The84 (для подростков)

www.the84.org

«Родители и профилактика вредных привычек» – это образовательная серия, предлагаемая Decisions at Every Turn Coalition родителям и другим заинтересованным взрослым лицам, в целях повышения уровня информированности о важных проблемах молодежи и поощрения открытого диалога о том, как заботиться о здоровье и делать здоровый выбор.

Посетите сайт <http://www.AshlandDecisions.org/parent-tip-sheets.html>, где Вы найдете полный архив информационных листков.

Decisions at Every Turn Coalition • 65 East Union Street, Ashland MA 01721
www.AshlandDecisions.org • CoalitionInfo@AshlandDecisions.org • 508-881-0177 x8284

Support for this project is provided in part by the MetroWest Health Foundation www.mwhealth.org