

# ПРОФИЛАКТИКА КУРЕНИЯ СРЕДИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

На данный момент курение среди подростков является одной из важнейших проблем здравоохранения и всего общества. По статистике в настоящее время в России курение среди подростков распространено повсеместно, в возрасте 15-17 лет курит каждый второй мальчик и каждая четвертая девочка. Причём среди девочек курение в последнее время увеличилось в два раза.



## Мозг

- Нарушение сна
- Нарушение аппетита
- Головные боли
- Атеросклероз сосудов головного мозга
- Рак мозга



## Репродуктивное здоровье

- Снижается потенция
- Риск бесплодия
- Раковые изменения шейки матки



## Легкие

- бронхиальная астма
- хроническая обструктивная болезнь легких
- туберкулез
- пневмония
- рак легких



## Глаза

- Нарушение зрения (табачная амблиолия)
- Слепота
- Аллергический конъюнктивит
- Катаракта



## Сердце

- атеросклероз;
- ишемическая болезнь сердца (ИБС);
- гипертония



## Рот

- изменение вкусовой чувствительности;
- темно-коричневый или черный «налет курильщика» на зубах;
- неприятный запах изо рта;
- болезни десен и пародонта (пародонтит);
- рак полости рта



## Кости

- Частые переломы
- Хромота
- Остеопороз

## УСТРАНЕНИЕ ПРИЧИНЫ КУРЕНИЯ

Для успешной профилактики курения необходимо знать, почему подростки начинают курить и постараться нейтрализовать причины. Посмотрим, что можно сделать для этого.

### Причины

### Действия

Из любопытства	Постараться расширить круг интересов подростка, демонстрируя новые возможности, привлекательные и доступные ему.
Чтобы казаться взрослее	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
Подражая моде	Моду на курение во многом формирует реклама. Обсудите с подростком рекламу, научите его критически относиться к получаемой извне информации. Расскажите, что во многих развитых странах курение не модно, а курящие имеют ограничения в правах.
За компанию	Оградить ребенка от компаний, подающих нежелательный пример, нереально, зато вы можете научить его самостоятельному мышлению, приучить нести ответственность за свое поведение и не следовать за толпой.

## ПОГОВОРИТЕ СО СВОИМ РЕБЕНКОМ!

Надо ли говорить с ребенком о курении? Когда начинать проводить беседы? О чем говорить? А может, лучше не говорить об этом вообще? Конечно же, беседовать с ребенком, подростком о курении нужно, но при этом соблюдать некоторые условия:

- разговор должен проходить в доверительной обстановке, обязательно на равных;
- нельзя доминировать в разговоре, навязывая свою точку зрения;
- нужно выяснить знания ребенка по проблеме и его отношение к ней, и на этой основе строить дальнейший разговор;
- таких бесед не должно быть слишком много, нельзя постоянно и по любому случаю говорить о вреде курения.