**Профилактика курения среди детей и подростков**

Известно, что пробуют курить около 90 % людей, кто-то в детстве, кто в молодости, редко кто позже. Приблизительно половина тут же или через некоторое время отказываются от попыток курения, а половина постепенно привязывается к сигарете и курят многие годы, пока симптомы и болезни табачной интоксикации не побуждают их бросить курить. Рано или поздно вопрос: «Курить или не курить?», встает перед каждым начинающим или многолетним курильщиком. Кто-то сразу дает себе ответ, но большинство колеблется, сомневается или просто не знает, как поступать.

«Куренье вред, а некурящих нет». Эта старая народная присказка отражает неоднозначность и противоречивость мнений и представлений о курении табака среди населения. Что это безобидная привычка или, как уже много лет утверждает Всемирная Организация Здравоохранения, одна из ведущих причин смерти современного населения планеты?

В табачном дыме химики насчитывают несколько тысяч различных химических соединений из них около сотни являются токсичными или канцерогенными (вызывают рак) для человека. С главными токсинами табака можно познакомиться в приведенной ниже таблице. Табачный дым близок по составу с выхлопными газами автомобиля, только это ароматизированные выхлопные газы.

Все перечисленные в списке чрезвычайно токсичные вещества поступают в организм курильщиков в микродозах и наш организм первое время к ним адаптируется, привыкает. В результате, большинство курильщиков первые годы курения могут не ощущать каких-то изменений в самочувствии. В этом особенность и коварство табачной интоксикации, в ее медленном и на первом этапе скрытом развитии. Какие-то проявления табачной интоксикации одышка, незначительная слабость, кашель по утрам и другие, появляются уже на первом году регулярного курения, но они развиваются медленно, курильщики к ним привыкают и не придают особого значения или не связывают их с курением. А уже выраженные расстройства и болезни, обусловленные табачной интоксикацией, развиваются, как правило, спустя несколько лет курения.

**ОСНОВНЫЕ ТОКСИЧЕСКИЕ, МУТАГЕННЫЕ И КАНЦЕРОГЕННЫЕ КОМПОНЕНТЫ ТАБАЧНОГО ДЫМА.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | КАДМИЙМЕТАНОЛНАФТИОЛАМИНАММОНИЙНАФТАЛИНДДТПОЛОНИЙ-210ТОЛУИДИНАКРИДИНТОЛУОЛЦИАНОВОДОРОД |  | ОКСИД УГЛЕРОДА (УГАРНЫЙ ГАЗ)АЦЕТОНБЕНЗОПИРЕНПИРЕНМЫШЬЯКДИМЕТИЛНИТРОЗАМИНУРЕТАНПОЛИВИНИЛХДЛОРИДФЕНОЛБУТАННИКОТИН |  |

Если бы  каждый курильщик осознал в полной мере последствия курения, продолжали бы курить только сумасшедшие. К сожалению знания и понимание в отношение того, что такое курение приходят не всегда своевременно.

Привычка курение охватила огромные массы людей нескольких поколений  по всей планете.  За многие годы она глубоко въелось в жизнь, быт и экономику современного общества. Передаваясь из поколения в поколение, привычка курения  все шире распространялась и укреплялась и уменьшить ее распространение и тем более искоренить оказалось очень трудно, но возможно. Курящее большинство в нашей стране подавляет здоровые знания, убеждения и реакции против  вредных привычек и нередко  навязывают, а то и принуждает к курению все новых и новых лиц, прежде всего, из числа подростков и молодежи. «Обычай деспот меж людей». Существует стадный инстинкт, в основе его стремление к общению, подражанию и подчинению. Этот инстинкт может подавлять даже инстинкт самосохранения.

Специальные анонимные обследования показали, что в России в возрасте 13-15 лет балуются сигаретой  или более-менее регулярно курят около 30 % мальчиков и 24% девочек, Начать курить легко, бросить трудно, для многих оказывается  невозможным.

Самым эффективным направлением борьбы против распространения курения – это профилактика курения среди подростков и молодежи. У начинающих курить или только пробующих нет табачной ( наркотической) зависимости от табака, поэтому они могут легко отказаться от сигареты, достаточно понимания и осознание, что от табачной бумажной соски реальной пользы никакой, а вреда в перспективе много. Это понимание могут дать только старшие, родители, учителя, друзья и не стандартными нотациями, а прежде всего, своим примером. Так в специальных обследованиях установлено, дети некурящих родителей в несколько раз реже становятся курильщиками в сравнение с детьми курящих родителей.

**КУРИТЬ ИЛИ НЕ КУРИТЬ. ВОТ В ЧЕМ ВОПРОС...**

Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ) представил данные опроса о том, сколько россиян курят в настоящее время, как изменился уровень потребления сигарет за последний год (2015-2016), и соблюдают ли курильщики запрет на курение в общественных местах.

Доля курящих граждан в России, как показывают данные ежегодных опросов, в течение последних лет неуклонно сокращается: в настоящее время это 31% (минимум за семь лет) – с 41% в 2013 г. В том числе в настоящее время пачку и более в день выкуривают 17% (в 2013 г. – 24%).Традиционно можно отметить, что мужчины (45%) и молодежь (30% среди 18-24-летних) потребляют табачную продукцию активнее, чем женщины (17%) и пожилые люди (15% среди 60-летних и старше).

Не курят сегодня 69% россиян, в том числе 57% сообщают, что никогда не были подвержены этой вредной привычке.

По словам более четверти курильщиков (28%), за последний год они снизили объемы потребления сигарет, и прежде всего это люди пенсионного возраста (41%). Напротив, больше стали курить 16% (в 2014 г. – 10%). Выше эта доля среди жителей Москвы и Санкт-Петербурга (21%). Более половины (54%) не изменили своих привычек, и курят также, как раньше.

Число граждан, курящих только в разрешенных законом местах В 2015-2016 гг. держится на уровне 56-55%. При этом нарушителей «антитабачного закона» стало заметно меньше: с 42% в 2014 г. до 33% в 2016 г.

В российском законе «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» нет упоминания об **электронных сигаретах**, однако есть запрет «имитации табачного изделия при производстве других товаров, не являющихся табачными изделиями». Некоторые чиновники трактуют этот пункт как запрет оборота «электронных сигарет».

[**UKHF welcomes new law to prohibit smoking in cars when children are present**](http://ukhealthforum.us2.list-manage1.com/track/click?u=d35da320da9c3ba890fa153f6&id=2fb5cd985c&e=43bac4f6e8)

**КУРЕНИЕ МАТЕРИ ИЗМЕНЯЕТ ДНК ПЛОДА**

**Ученые из Национального института окружающей среды (NIEHS) в США доказали, что курение сигарет во время беременности вызывает мутацию ДНК плода.**

Исследование было Наличие связи между курением и химическими модификациями ДНК предполагалось и ранее, но последнее исследование, в котором приняли участие 6685 матерей и их новорожденных детей, показало, что вредная привычка матери вызывает эпигенетические изменения в тех же генах плода, что и у курящего взрослого. Стефани Лондон, автор исследования, прокомментировала: «Несмотря на то что находящийся в утробе ребенок не вдыхает вещества, содержащиеся в сигаретах, большая их часть попадает в плаценту».

На основании заполненных анкет 13% участвующих в исследовании матерей были отнесены к группе постоянных курильщиков, 62% опрошенных не курили и еще 25% матерей курили изредка либо бросали курить на первых неделях беременности. Также исследователи взяли образцы крови из пуповины новорожденных младенцев, чтобы проследить метилирование их ДНК.

В результате оказалось, что **у детей регулярно курящих матерей происходят эпигенетические изменения, которые впоследствии могут вызвать заболевания дыхательной и нервной системы, онкологические заболевания, связанные с курением, а также врожденные дефекты, например заячью губу и волчью пасть.**

**Ссылка на оригинал:**[**http://www.gazeta.ru/science/news/2016/04/01/n\_8447909.shtml**](http://www.gazeta.ru/science/news/2016/04/01/n_8447909.shtml)