

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Красноярский государственный медицинский  
университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого» Минздрава России



## ИНСТРУКЦИЯ

по профилактике и запрете курения



Красноярск, 2019 г.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в 20-м веке табак стал причиной 100 миллионов случаев смерти. При сохранении нынешних тенденций в 21-м веке из-за него произойдет до одного миллиарда случаев смерти. Табак убивает до половины употребляющих его людей. Каждые 6 секунд из-за табака умирает примерно один человек. Ежегодно табак приводит почти к 6 миллионам случаев смерти, из которых более 5 миллионов случаев происходит среди потребителей и бывших потребителей табака, и более 600 000 — среди некурящих людей, подвергающихся воздействию вторичного табачного дыма. Вторичный табачный дым — это дым, заполняющий рестораны, офисы или другие закрытые помещения, где люди курят. В табачном дыме присутствует более 4000 химических веществ, из которых, по меньшей мере, 250 известны как вредные, а более 50 как канцерогены. Безопасного уровня воздействия вторичного табачного дыма не существует.

Среди взрослых людей вторичный табачный дым вызывает серьезные сердечно-сосудистые и респираторные заболевания, включая ишемическую болезнь сердца и рак легких. Среди детей грудного возраста он вызывает внезапную смерть. У беременных женщин он приводит к рождению детей с низкой массой тела. Почти половина детей регулярно дышат воздухом, загрязненным табачным дымом в местах общественного пользования. Более 40% детей имеют, по меньшей мере, одного курящего родителя.

Необходимо, чтобы каждый человек мог дышать воздухом, свободным от табачного дыма. Нормативные правовые акты по обеспечению среды, свободной от табачного дыма, защищают здоровье некурящих людей, пользуются популярностью, не вредят бизнесу и способствуют тому, чтобы курильщики бросали курить.

Если не будут приняты срочные меры, число ежегодных случаев смерти к 2030 году может превысить восемь миллионов. Потребители табака, умирая преждевременно, лишают свои семьи дохода, повышают стоимость медицинской помощи и препятствуют экономическому развитию.

Снижение потребления сигарет на 1,9% позволит спасти более 38000 жизней в год.

По данным Международного союза по борьбе с раком (UISS) сегодня 30% всех случаев смерти от рака связаны с курением. Сокращение потребления табака наполовину даст возможность сохранить 170 миллионов жизней к 2050 году.

Очевидно, что профилактика курения остается актуальной. Администрация Красноярского государственного медицинского университета имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого ведет постоянную целенаправленную работу по профилактике и запрету курения на всей территории медицинского городка. Это — и законодательные инициативы, и информационно-образовательная работа, и помощь в отказе от курения.

Законодательная инициатива — полный запрет на курение на всей территории медицинского городка, запрет на продажу табачных изделий. Запрет косвенной рекламы табачных изделий, запрет трансграничной рекламы.

Приобрести какую-либо зависимость достаточно просто, а избавиться от неё уже затруднительно. Чтобы не тратить время на решение проблемы, лучше не допускать её образования. Именно поэтому администрация Красноярского государственного медицинского университета заинтересована в том, чтобы проводилась работа по профилактике курения среди обучающихся – будущих медицинских работников.

Профилактика курения – комплекс мероприятий, направленных на предотвращение возникновения данной вредной зависимости или рецидива появления пристрастия. Глубокие психологические и медицинские исследования доказывают, что зависимость от никотина имеет массу негативных последствий для организма человека. Больше всего сигареты меняют жизнь подростка, лишая их здорового будущего.

Профилактика табакокурения позволяет решить следующие задачи:

- предотвращение онкологических и других серьёзных заболеваний;
- создание условий для зачатия и вынашивания здоровых детей;
- обеспечение нормального неврологического состояния;
- создание информационного поля для формирования здорового образа жизни;
- распространение культуры поведения в общественных местах среди лиц разного возраста.

Профилактика курения нужна не только для того, чтобы сохранить здоровье человека. Требуется, чтобы среди окружающих объектов было меньше грязи, а окурки портят вид любого ландшафта. Страдает учебный процесс из-за отсутствия на занятиях курящих. Ведь бесконечные перекуры обучающихся сокращают реальное время их учебы.

### **Меры профилактики табакокурения**

Среди основных мероприятий, которые способны предотвратить привыкание к вредному источнику, можно выделить:

Активные занятия спортом. Все, кто ходит на спортивные занятия, знают, как важно сохранять чистыми лёгкие, как снижаются результаты тренировок и соревнований в случае курения. Высокий уровень занятости, который не позволяет сформировать вредную привычку.

Беседы и другие информационные мероприятия, которые рассказывают о процессе формирования зависимости и о её негативных последствиях.

Ограничение возможностей приобрести или выкурить сигареты (сужение перечня мест продаж, уменьшение количества мест для курения, меры дисциплинарного воздействия за курение в неположенных местах).

Демонстрация серьёзных проблем, которые возникли у разных людей вследствие курения. Размещение на стендах антирекламы, специальные экскурсии в медицинский музей, фотовыставки, видеофильмы, демонстрирующие разные патологии.

Демонстрация положительных примеров, демонстрирующих, как улучшились жизнь и здоровье людей, которые отказались от курения.

Использование социальной рекламы.

Внедрение специальных занятий в университетскую программу.

Проведение пропаганды, в т.ч. путём различных конкурсов, где у участников был бы интерес самостоятельно найти причины, убеждающие, что курение – серьёзная психологическая зависимость.

### **Как убедить подрастающее поколение в том, что сигареты – зло?**

Профилактика табакокурения среди обучающихся является основой формирования будущей зрелой и здравомыслящей личности. Нужно учесть, что психология подростков устроена иначе. Поэтому меры воздействия на их сознание должны быть подобраны соответствующим образом. Среди подростков авторитет взрослых утрачивает своё значение. Также для этого периода развития характерно:

- отрицание негативных последствий, о которых говорят, когда осуществляется профилактика курения у подростков;
- ощущение собственной исключительности, которая позволяет считать им, что проблема зависимости их коснуться не может;
- повышенная ориентация на мнение сверстников, поэтому опыт и положительные примеры других обучающихся мотивируют их на здоровый образ жизни.

Если среди подростков распространить модные тренды поведения, которые идут от опытных преподавателей, популярных личностей и т. д., они могут принять правильное решение о том, чтобы не пускать в свою жизнь табак.

Профилактика курения может основываться и на том, чтобы максимально убирать с глаз курильщиков и сами сигареты. Тогда не будет провоцироваться интерес к этому товару. Следует ограничить возможность общения с теми подростками, у которых есть зависимость от табака.

### **Профилактика повторного курения**

Чуть сложнее осуществлять мероприятия, которые могли бы убедить не возвращаться к сигаретам, если ранее такой опыт был. В этом случае профилактика табакокурения должна напоминать:

- о потерянном времени, потому что курильщикам приходится часто отвлекаться от работы и семьи, чтобы употребить очередную сигарету;
- о наличии психологической зависимости, которая делает любого человека уязвимым;
- о болезнях, которые могут быть выявлены у курильщика;
- о потерянных отношениях, т. к. далеко не всем работодателям, лицам противоположного пола нравится наличие подобной зависимости.

Если длительное время человек находился под влиянием сигарет, ему тяжело находить силы для того, чтобы не вернуть себе прошлое психологическое состояние. В качестве мер поддержки на данном этапе могут быть использованы:

- встречи и беседы с бывшими курильщиками;
- исключение для посещения мест, где курят другие или демонстрируют табакокурение;
- создание личного мотива для того, чтобы не вернуться к зависимости:

покупка автомобиля, путешествие и прочее (некоторым помогает пересчитывать стоимость значимой вещи в пачках сигарет, мотивируя себя на накопления);

- самый действенный метод – психотерапия, ведь проблема возвращения к курению возникает в том случае, когда человек не избавлен от психологической тяги к сигаретам. С этой задачей успешно справляется книга-бестселлер Аллена Карра “Лёгкий способ бросить курить” или одноимённый курс, который доступен также в видеоформате.

Преподаватели должны помнить о своей ответственности за обучающихся. Все вместе представители общества должны понимать, что здоровье – высшая ценность. Менять её на временное улучшение настроения и получение мнимого удовольствия нельзя. Разрушенный никотинами и ядами сигарет генотип человека влияет на будущие поколения. Поэтому каждый индивид ответственен за то, каким будет мир через много десятилетий.

### **Как проводится профилактика курения**

При проведении профилактики курения нужно с большой ответственностью относиться к подобному делу. Лучше всего проводить беседы на тему опасного влияния никотина на организм.

В наше время подобные профилактики не проводятся должным образом. Кроме этого, подобная информация не появляется на занятиях и редко – на лекциях. Но зато для подростков наоборот появляется много фильмов и различной информации, где показывается, как их сверстники курят.

Даже принятый закон о курении на данный момент не приносит никаких результатов. Потому что не проводится никаких бесед, не совершается никаких действий для борьбы с курением.

Но не стоит отрицать и того, что ответственность по борьбе с курением ложится в первую очередь на кураторах и преподавателях. В первую очередь они сами подают пример. Кроме этого нужно заметить, что больше вреда приносит пассивное курение – вдыхание дыма от курильщика.

Для того, чтобы обучающиеся не начинали курить, нужно проводить следующие меры профилактики:

- В первую очередь на борьбу с курением должно выступить администрация университета. Она должно издавать локальные акты на запрет курения и продажу табачных изделий, а так же позаботиться о мерах профилактики.

- Кроме руководство вузом должно следить за тем, чтобы профилактика проводилась регулярно и должным образом.

- Должны проводиться мероприятия, которые будут призывать вести здоровый образ жизни. К подобным акциям следует подключать молодежные организации снимать видеоролики, выпускать памятки о вреде курения.

- Проводить профилактику необходимо с самого первого курса.

- Большую роль в профилактике курения играют кураторы и преподаватели. Несомненно, что они желают только добра своим студентам и хотят видеть будущих врачей только здоровыми. Поэтому должны не только кратко

рассказывать своим о вреде, который причиняет курение, но и показать на своем примере, что вредная привычка не приводит к добру. Поэтому в первую очередь преподаватели должны сами распрощаться с этой привычкой.

- В университете подобная ответственность ложится на весь педагогический коллектив и остальной обслуживающий персонал. На территории медицинского городка не должно быть даже мест, где бы разрешалось курить. Помимо этого, преподаватели должны периодически разговаривать с обучающимися о вреде курения, а так же организовывать встречи с людьми, настолько известными, что могут стать авторитетом и их рассказы о вреде курения будут пересказываться из уст в уста. Студенты сами с большой охотой выступают в подобных акциях.
- Но тем не менее, следует всегда помнить о том, что намного легче предотвратить начало курения, чем бросить такую вредную привычку.

### **Мероприятия у подростков**

Профилактику необходимо проводить на том уровне, когда у человека еще полностью не сформировались ни взгляды на жизнь, ни его стереотипы. Если еще нет зависимости от никотина, его легче убедить в том, что употребляя сигареты, он только вредит своему здоровью. Только в этом случае есть много шансов достигнуть положительного результата.

Существует два вида профилактики:

- профилактика, которую проводят на первом этапе с обучающимися;
- профилактика, которую проводят уже с теми, кто начал курить.

В первом случае проводят разговоры для того, чтобы предотвратить возникновение зависимости у тех, кто еще ни разу не курил. В данном случае профилактика проводится не только от курения, но и от возникновения различных заболеваний, что возникают в результате увлечения табачными изделиями.

Цель первого этапа профилактики — избежать начала курения у тех, кто еще не курит. На втором этапе профилактика проводится уже с теми, которые начали курить. Во втором случае беседы проводит психолог.

Специалист учит бросившего расслабляться, когда возникает нервное напряжение из-за отсутствия сигареты. Благодаря этому бывший курильщик быстро отвыкает от вредной привычки.

Кроме этого, бросивший курить должен посещать различные тренинги, участвовать в дискуссиях. Благодаря им закрепляют то, что начал проводить психолог. У каждого ребенка должна быть небольшая памятка, свидетельствующая о вреде курения.

Но все подобные старания не приносят желаемых успехов. Это объясняется тем, что материал, которые читается на занятиях скучный и не убедительный. Кроме того, многие в подростковый период стараются делать вопреки всему, что им говорят старшие. Причиной этому есть дух противоречия. Что делать в подобных случаях, обсуждается во многих учреждениях и на форумах.

Другие же пытаются взывать к здравому смыслу и рассказывают о том, как пагубно влияет никотин на организм человека. На нынешний день

разработано большое количество мероприятий, но если их будут проводить люди, которые сами курят, то желаемого результата невозможно будет добиться никогда.

Успех будет только в том случае, когда люди, что проводят собеседования, будут показывать на собственном примере отказ от курения.

Самые распространенные мероприятия по профилактике курения – беседы, презентации о вреде курения.

### **Предупреждение курения во время беременности**

Многие беременные женщины до конца не осознают вреда, который причиняют своему будущему ребенку. Большинство из них ищет оправдание в том, что нельзя резко бросать курить, чтобы не навредить ребенку, или же курить легкие сигареты, потому что они безвредные.

Но все эти отговорки лишь для «успокоения совести», но никак не правильное мнение. Следует знать, что никотиновая зависимость подвергает риску будущего ребенка. Курение матери может привести к развитию опасных болезней у малыша, а то и его смертность.

Курящая мать поддает риску заболевания своего еще нерожденного ребенка. Никотин влияет на все его органы и системы организма малыша.

Под его воздействием происходят следующие процессы:

- Если будущая мать курит, то ребенок не прибавляет в весе. Происходит обратный процесс, и ребенок наоборот теряет вес.
- В процессе формирования органов плода, легкие полностью не формируются, и в связи с этим в будущем ребенок будет страдать от болезней, связанных с дыхательными путями.
- Дети у курящих матерей часто рождаются с патологиями на сердце.
- Кроме этого, никотин влияет и на мозг, и поэтому в будущем такой ребенок будет иметь непоправимые проблемы с умственным развитием.
- Так же сильно страдает репродуктивная система будущего ребенка. Особенно у мальчиков. И в будущем ему гарантировано бесплодие.
- Большое негативное влияние получает и иммунная система плода. Такой ребенок будет часто болеть от инфекционных заболеваний. Есть гарантии развития аллергических реакций, а так же существуют все шансы на заболевание раком.
- Кроме всего прочего, ребенок может родиться уродом.

Поэтому будущей матери лучше всего избавиться от пагубной привычки раз и навсегда. Потому что следует помнить, что никотин попадает в организм ребенка вместе с кровью матери. Поэтому лучше перенести стрессовые ситуации и раздражительность, чем убивать никотином еще неродившегося малыша.

### **Основные направления деятельности**

Общество возмущено тем фактором, что на данный момент все больше молодых людей курить начинают еще в совсем юном возрасте. Но в большинстве случаев это те, которые курят берут пример из своих родителей. Поэтому профилактику нужно начинать именно с этого аспекта.

Тот аспект, что провоцирует употребление табачных изделий, называется факторами риска, тот же, что наоборот блокирует любое желание курить, называется фактором защиты. Профилактику следует проводить с целью как можно больше усилить фактор защиты и снизить до минимума фактор риска.

К факторам риска относятся:

- проблемы, что возникают на основании нервных и психических расстройств;
- семьи, где родители курят;
- постоянное пребывание в среде, где окружающие курят;
- качества личности (неуверенность в себе);
- рано положено начало половой жизни;
- постоянные конфликтные ситуации в семье;
- нежелание посещать школу и учить уроки;
- проблемы, которые возникают среди ровесников.

К факторам защиты относятся:

- благоприятная среда в кругу семьи;
- высокоразвитый интеллект;
- достаток и обилие внимания в семье;
- регулярные обследования в медицинских учреждениях;
- отсутствие криминальной среды в зоне обитания обучающегося;
- соответствующий уровень самооценки и возможности с легкостью решать проблемные ситуации.

В связи с этими факторами выделяют два основных направления профилактики:

- проведение бесед и семинаров с родными и близкими подростка;
- проведение бесед психолога с самим обучающимся.

Кроме этого существует фактор защиты от курения:

- веселый характер;
- контроль ситуации;
- взаимопонимание с преподавателем;
- внутреннее желание придерживаться законов общества;
- ответственные задания, как его ценность в обществе;
- успех в учебе;
- поощрения.

### **Предупреждение рецидивов у бывших курильщиков**

Для того, чтобы бросить употребление обычных или электронных сигарет окончательно, нужно бороться и с рецидивами.

Для того, чтобы не возникло желания повторно закурить нужно:

- класть спички или зажигалку подальше от сигарет, благодаря этому не будет возможности закурить автоматически;
- не посещать компании, в которых есть курильщики, а так же стараться не заходить в помещение, где стоит сигаретный дым;
- нужно назначить день, в который человек больше никогда не возьмет в руки сигареты;

- стараться не употреблять алкоголь или кофе, чтобы не провоцировать желания закурить;
- попросить родственников поддержать в решении отказаться от употребления сигарет;
- заниматься бегом, совершать прогулки на свежем воздухе.

Если человек не в состоянии самостоятельно бросить курить и со временем берет в руки сигареты вновь, следует обратиться за помощью в медицинские учреждения. Там помогут квалифицированные специалисты с помощью гипноза или же лекарственных препаратов.

И те, кто курил, но успешно отказался от сигарет, при предложении закурить, сам начинает рассказывать о вреде сигаретного дыма на органы и системы организма человека.

Инструкцию разработал:  
Начальник управления по воспитательной  
работе и молодежной политике



Н.С. Горбунов