

**Месячник антинаркотических мероприятий**

**Государственное бюджетное учреждение  
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Красносельского района Санкт-Петербурга**



**Районное методическое объединения педагогов-психологов  
образовательных организаций**

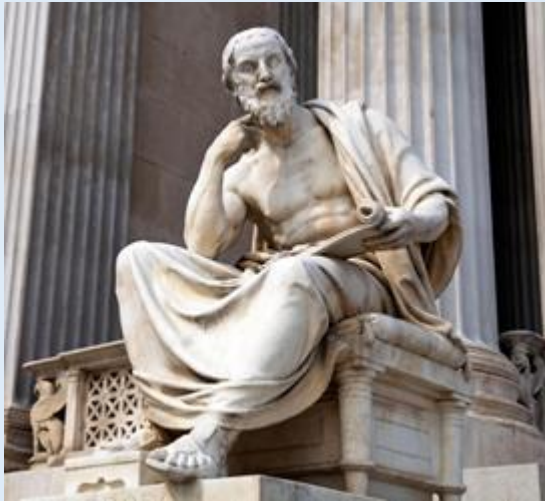
# **Курение подростков: вчера, сегодня, завтра...**

Афанасьева Татьяна Максумовна, методист

**Санкт-Петербург  
25 апреля 2024 года**

# Вчера...

Первые сведения о курении нашли в трудах древнегреческого историка Геродота, который упоминал о том, что скифы вдыхали дым сжигаемых ими растений.

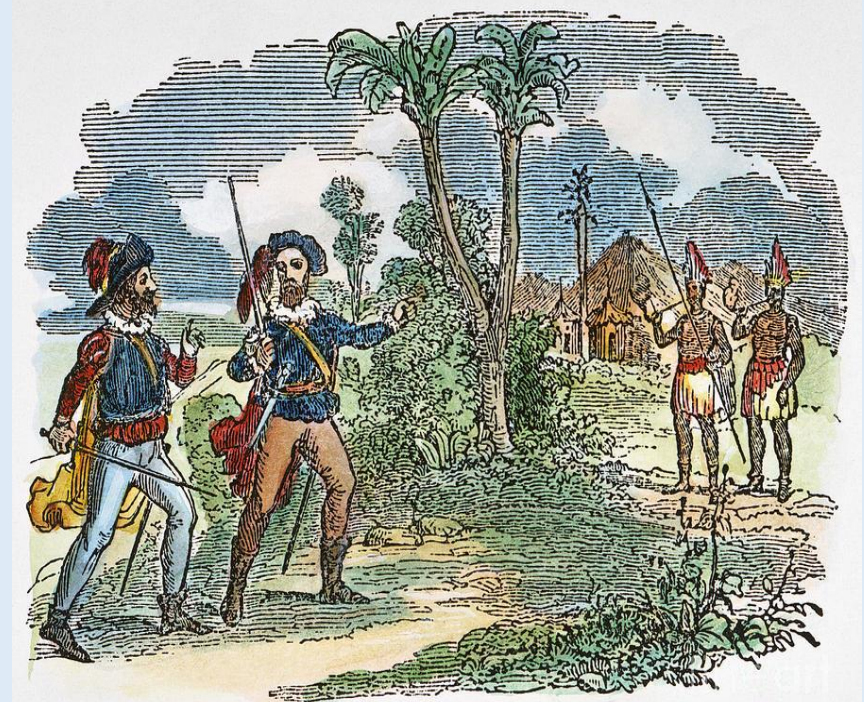


Геродот  
(ок. 484 г до н. э. – ок. 425 г до н. э.)



Скифы — древний кочевой  
ираноязычный народ,  
существовавший в VIII в. до н. э. —  
IV в. н. э.

Первооткрыватели Америки высадились в 1492 году на острове Гуанагани (Сан-Сальвадор) и с удивлением наблюдали, как местные жители втягивали в себя дым из тлеющих листьев какого-то растения. Кроме того, туземцы жевали листья этого растения и глотали их. Свертки высушенных листьев аборигены называли «табако» и «сигаро».

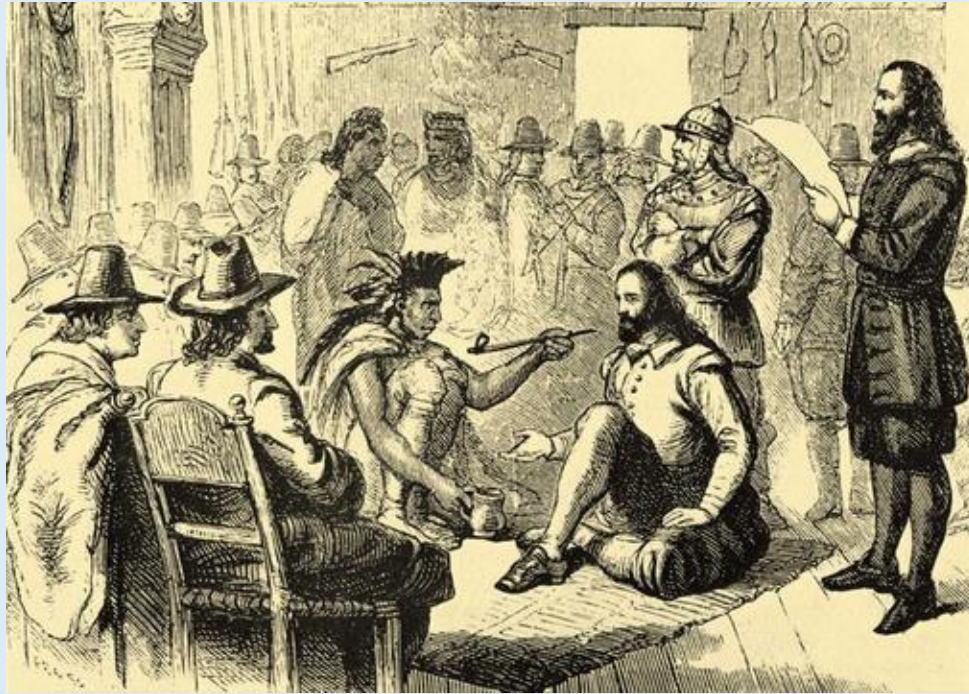


*Spaniards discovering tobacco.*



# Вчера....

С XVI в. табак стал распространяться по миру. Эмигранты, побывавшие в Америке, привезли с собой семена табака и стали разводить это растение.



# Вчера...

По вопросу о времени появления курения табака в русском государстве мнения исследователей довольно противоречивы. Одни утверждают, что курение табака было известно на Руси очень давно — еще до открытия Америки. Другие полагают, что табак был завезен в нашу страну английскими купцами во времена Ивана Грозного. В это же время с юга табак завозят казаки, перенявшие привычку курить трубки у турок.



Иван IV (Грозный)  
(1533 - 1584)



Михаил Федорович  
Романов  
(1613 – 1645)



Пётр I Алексеевич  
(30 мая [9 июня] 1672 — 28 января [8 февраля] 1725)

В эпоху царствования Михаила Романова курение табака было запрещено. Отменил запрет на курение табака в 1697 году Петр I, который приобрел эту привычку в Голландии. По мнению Петра I, табакокурение было признаком цивилизации.

# Сегодня...

(Кожевникова Т.Н., Геппе Н.А., Османов И.М., Герасименко Н.Ф., Машукова Н.Г., Ильенкова Н.А., Малахов А.Б., Чепурная М.М., Одинаева Н.Д., Саввина Н.В. Проблема табакокурения подростков: вчера, сегодня, завтра. Педиатрия. Consilium Medicum. 2021; 2: 101–108)

- Употребление табака и никотинсодержащих продуктов детьми и подростками в России остается одной из очень важных проблем. Подростковый возраст – критически важный период, отличающийся особенно значительными рисками, связанными с употреблением различных психоактивных веществ. По данным ФГБУ ЦНИИОИЗ, впервые к курению дети приобщаются в возрасте 13–14 лет.
- Статистика, представленная на сайте Роспотребнадзора, указывает на то, что в возрасте 15–19 лет курят 7% девушек и 40% юношей. В среднем в день они выкуривают 7 и 12 сигарет соответственно.
- По другим данным число курящих среди учащихся профессиональных образовательных учреждений составляет 64% девушек и 75% юношей, из них у каждого 10-го имеет место выраженная табачная зависимость.

ФГБУ ЦНИИОИЗ - **Центральный научно-исследовательский институт организации и информатизации здравоохранения** (ЦНИИОИЗ) был создан в 1999 году. Основная цель ЦНИИОИЗ состоит в разработке научных основ реализации государственной политики в сфере здравоохранения, а также в научном обосновании развития системы охраны здоровья населения, организации и информатизации здравоохранения.



# Сегодня...

- В Российской Федерации в 1999 г. на базе ФГБУ ЦНИИОИЗ создан Центр мониторинга вредных привычек у детей и подростков, благодаря чему удалось получить репрезентативные данные о распространенности табакокурения в детской и подростковой популяции за последние 20 лет. В отличие от взрослых молодым людям нужно меньше сигарет и меньше времени для того, чтобы у них выработалось привыкание к никотину.
- Вопросам «профилактики табакокурения у детей и подростков как проблеме современности» посвящена книга под редакцией профессоров Н.А. Геппе, И.М. Османова, Н.Ф. Герасименко при участии большого коллектива авторов, изданная в 2021 г. издательством «МедКом-Про». В книге отражены основные проблемы, связанные с распространением табакокурения и альтернативных методов использования никотинсодержащей продукции, документы, направленные на профилактику курения табака. Все эти материалы могут использоваться в профилактической работе с подростками, а также членами их семей. Детально можно ознакомиться с содержанием книги на сайте Общероссийского педиатрического респираторного общества [www.pulmodeti.ru](http://www.pulmodeti.ru).

# Табакокурение как фактор риска для здоровья человека в популяции 11–19 лет: данные всероссийского опроса

Всероссийский опрос населения, проведенный ВЦИОМ в рамках мониторинговой программы «Факторы риска для здоровья человека» в период 2014–2017 гг. с использованием формализованной анкеты, разработанной сотрудниками Центра экономической оценки и моделирования факторов риска ФГБНУ «Национальный НИИ общественного здоровья им. Н.А. Семашко», базировался на многоступенчатой стратифицированной территориальной случайной выборке (1691 респондент в возрасте старше 11 лет), доля подростков (11–19 лет) в популяции исследования составляла 10% (170 человек).

- В общей популяции населения РФ старше 11 лет доля курильщиков составляет 40% (из них 35% курят ежедневно).
- Возраст начала курения в РФ находится в диапазоне 15–20 лет. Однако более 1/2 россиян приобщились к табакокурению в детском или подростковом возрасте: до 10 лет включительно – 9%, в 11–14 лет – 17%, 15–17 лет – 30%.
- Согласно результатам опроса, доля курильщиков среди российских подростков составляет примерно 21%, из них 18% – постоянные курильщики (курят ежедневно 5–6 сигарет) и 3% – курят время от времени.
- Обращает на себя внимание достаточно большое число подростков с длительным «стажем» курения: курят на протяжении 6–10 лет 13% и на протяжении 10–15 лет – 6% подростков.
- Несмотря на то, что подавляющая часть (84%) курящих подростков имеют слабую/очень слабую никотиновую зависимость, мотивация к отказу от курения у большинства (80%) подростков низкая или отсутствует, что объясняется особенностями подростковой психики – тягой к «рисковому» поведению и говорит о необходимости группового и индивидуального подхода при профилактике и лечении зависимости от табака в этой возрастной категории.
- Нельзя также забывать, что даже нечастое употребление табачных изделий (1–5 дней в течение последних 30 дней) может приводить к появлению симптомов никотиновой зависимости.

# Сегодня....

В 2008 г. Россия присоединилась к Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака, став 157-й страной мира, взявшей на себя обязательства по ее выполнению. В рамках реализации данной программы приняты многочисленные поправки к Федеральному закону «Об ограничении курения табака», развернута широкая пропаганда здорового образа жизни, запрещены курение в общественных местах и реклама табачных изделий в средствах массовой информации, а также в учреждениях медико-санитарной помощи и центрах реабилитации созданы программы по диагностике, консультированию, профилактике и лечению табачной зависимости.



## **Снижение распространенности табакокурения среди детей и подростков.**

По данным ВОЗ, представленным в июне 2020 г., число российских школьников, которые хотя бы раз в жизни курили сигареты, уменьшилось.

Если в 2014 г. об этом заявляли 40% мальчиков и 31% девочек в возрасте 15 лет, то в 2018 г. на этот вопрос положительно ответили 24% мальчиков и 18% девочек.

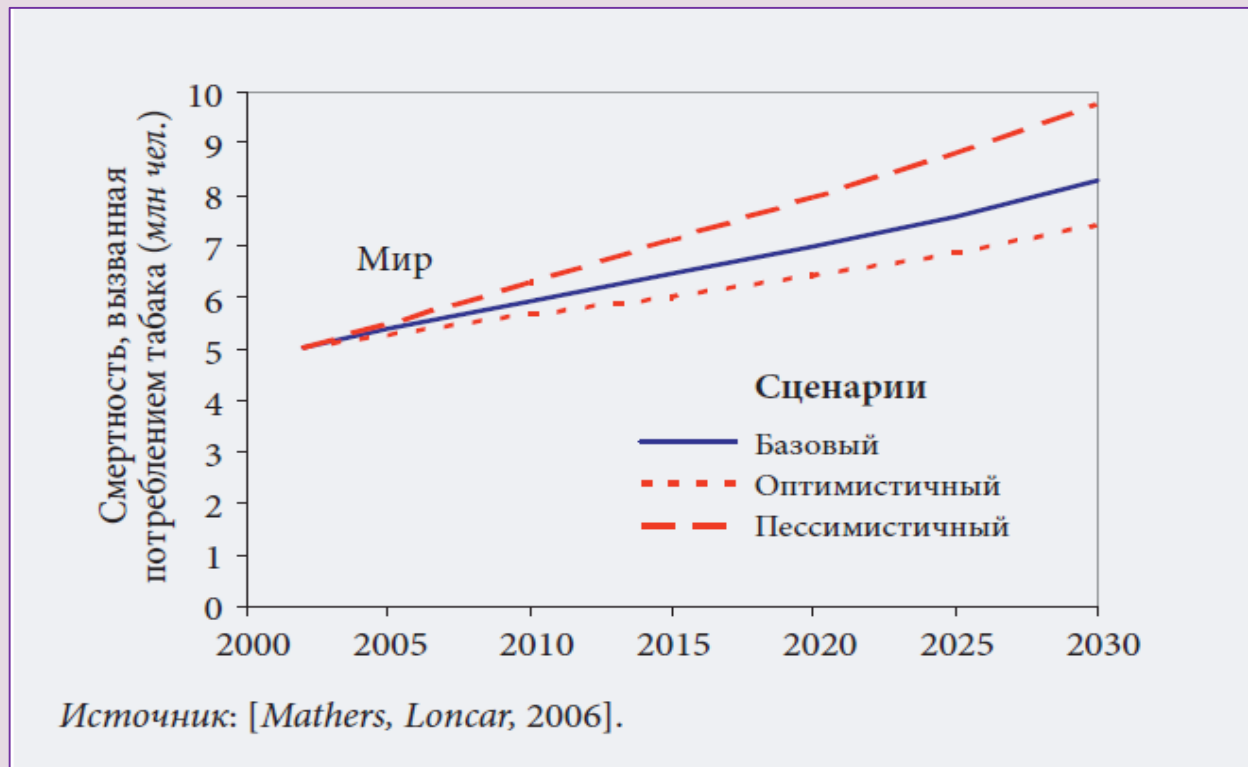
Опрос также проводился среди 13-летних детей в России, отмечено заметное снижение: в 2014 г. об опыте курения табака сообщили 21% мальчиков и 14% девочек, а в 2018 г. показатели сократились до 11 и 9% соответственно



# Завтра???

Запуская программу борьбы с табакокурением MPOWER в 2008 г., ВОЗ заявила: «Табак убивает от трети до половины всех людей, которые его употребляют. В среднем продолжительность их жизни сокращается на 15 лет. Сегодня употребление табака является причиной одной из десяти смертей взрослых людей в мире — более 5 млн человек в год. Если не будут приняты срочные меры, к 2030 г. ежегодная смертность от табака превысит 8 млн человек. При сохранении существующих тенденций, по разным оценкам, до конца текущего века никотиновая зависимость способна унести жизни от 0.5 до 1 млрд человек...»

Исследование «Глобальное бремя болезней» (Global Burden of Disease, GBD)\* содержит детальные прогнозы уровня смертности от потребления табака на перспективу до 2030 г.

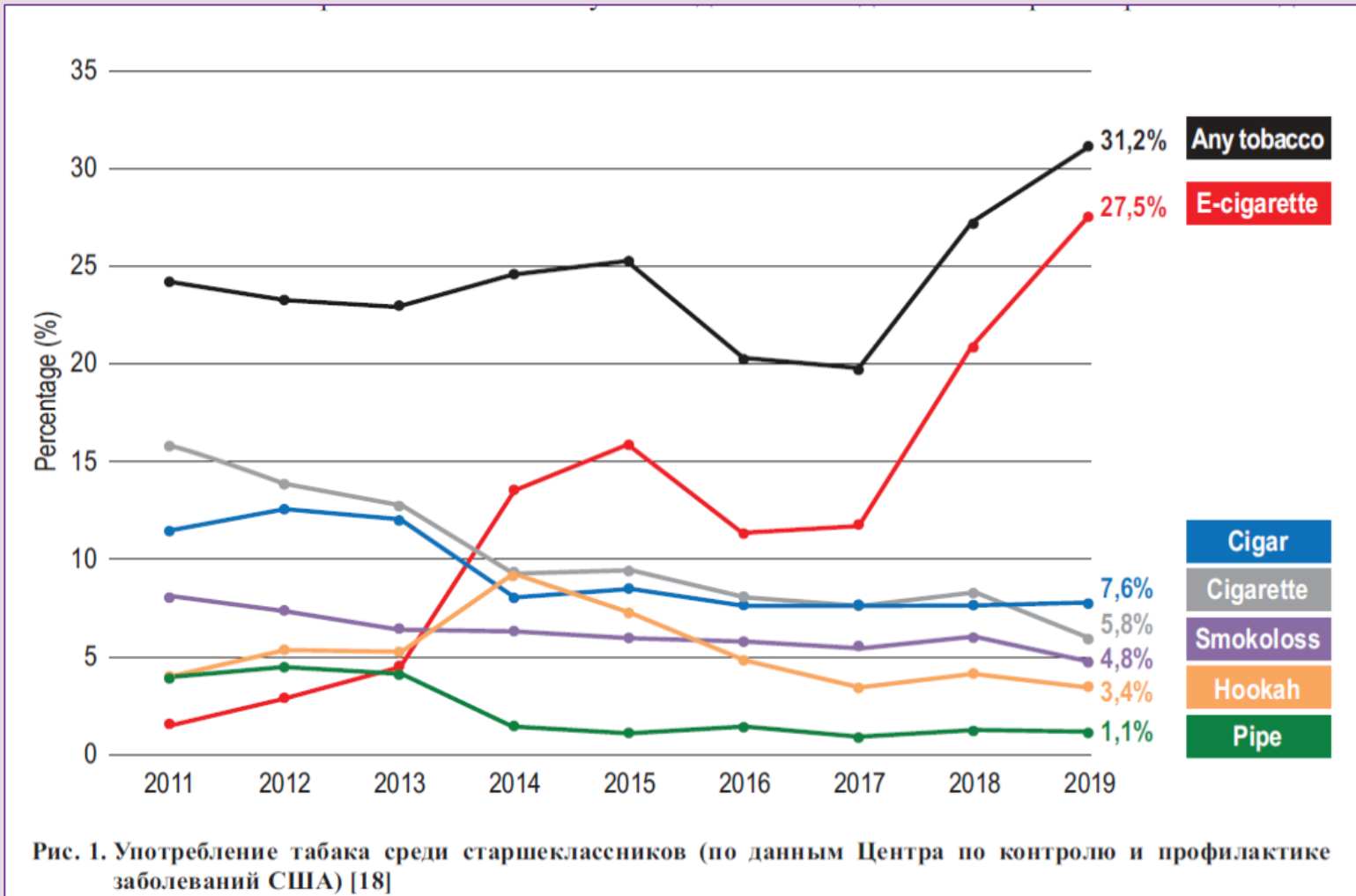


Согласно базовому сценарию ожидается рост уровня смертности от потребления табака с 5.4 млн человек в 2005 г. до 8.3 млн в 2030 г. В оптимистичном сценарии величина прогнозного значения составляет 7.4 млн смертей, а в пессимистичном — 9.7 млн. Треть случаев смертности связывается с раком, немного меньшие доли — с ХОБЛ и сердечно-сосудистыми заболеваниями.

\*Исследование глобального бремени болезней (GBD) - это комплексная региональная и глобальная исследовательская программа [бремени болезней](#), которая оценивает [смертность](#) и [инвалидность](#) от основных заболеваний, травм и [факторов риска](#). GBD - это совместная работа более 3600 исследователей из 145 стран.

# ВЕЙПИНГ КАК ИЛЛЮЗИЯ УХОДА ОТ КУРЕНИЯ. НОВАЯ ОПАСНОСТЬ ПОД МАСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Вейпинг неожиданно «выплыл» в разряд актуальных проблем за последние несколько лет. Производители, продавцы и потребители хотят позиционировать свое увлечение как нечто безвредное, легкое, хорошее и даже полезное. Приведенный факт частично объясняет распространенность вейпинга среди различных слоев населения, в частности школьников. Так, согласно полученным Центром по контролю и профилактике заболеваний США данным, использование электронных сигарет среди старшекласников в 2019 году достигло 27,5%. Однако это не что иное, как очередной маркетинговый ход, и если называть вещи своими именами, то **вейпинг — все та же старая и не очень добрая зависимость от никотина, завернутая в инновационную упаковку.**



# ВЕЙПИНГ КАК ИЛЛЮЗИЯ УХОДА ОТ КУРЕНИЯ. НОВАЯ ОПАСНОСТЬ ПОД МАСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Придумал электронную сигарету в 2003 году китайский инженер Хон Лик. Получив патент на концепцию изделия и финансирование от фармацевтической компании Golden Dragon Holding, к 2004 году он довел свою идею до первого промышленного образца. С этого момента компания стала единственным правообладателем на промышленное изготовление этих электронных устройств.

Никотин — основное вещество табачной продукции, вызывающее никотиновую зависимость.

Кроме никотина в состав картриджей, наполнителей и аэрозолей электронных сигарет входят формальдегид, ацетальдегид, ацетон, нитрозамины, пропиленгликоль, глицерин, фенолы, полициклические ароматические углеводороды, а также вещества, содержащиеся в обычных сигаретах:

1. *Канцерогены*. К числу канцерогенов относят мышьяк, кадмий, бериллий, винилхлорид и т.д. Эти вещества влияют на обменные процессы в организме и провоцируют развитие раковых клеток.

2. *Полоний-210*. Химический компонент весьма токсичен и способен вызвать в организме патологические изменения, так как он излучает альфа-излучение.

3. *Синильная кислота* пагубно воздействует на эпителиальные ткани бронхиол и легких, вызывая разрушение тканей.

4. *Угарный газ*, связываясь с кислородом, ухудшает газообмен в тканях. Переизбыток угарного газа приводит к асфиксии и даже смертельному исходу.

5. *Акролеин* — продукт сгорания табака. Вещество обладает кумулятивным эффектом и повышает риск развития онкологических недугов.

6. *Оксид азота*. Токсичное вещество в больших концентрациях находят в табачном дыме, оно провоцирует развитие эмфиземы и облитерирующего бронхита.

7. *Свободные радикалы*. Высокоактивные компоненты принимают участие в патогенезе хронических недугов, к которым можно отнести вялотекущий бронхит и атеросклероз.

## Федеральный закон от 31 июля 2020 г. №303-ФЗ

### «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросу охраны здоровья граждан от последствий потребления никотинсодержащей продукции».

В нем впервые прописано, что никотинсодержащая продукция — это изделия, которые содержат никотин (в том числе полученный путем синтеза) или его производные, включая соли никотина, предназначенные для потребления никотина и его доставки посредством сосания, жевания, нюханья или вдыхания, в том числе изделия с нагреваемым табаком, растворы, жидкости или гели с содержанием жидкого никотина в объеме не менее 0,1 мг/мл, что сегодня весьма актуально среди подростков.



# Риски для здоровья, связанные с курением подростками электронных сигарет и вейпов

Поскольку электронные сигареты присутствуют на табачном рынке относительно недавно (примерно 10 лет) и их состав часто меняется, последствия их длительного использования изучены недостаточно, однако накоплено достаточно доказательств, свидетельствующих, что курение электронных сигарет вызывает эндотелиальную дисфункцию, оксидативный стресс, никотиновую зависимость, тахикардию, повышение АД, а содержащиеся в них химические вещества способны вызывать повреждения ДНК и развитие мутаций

Исследование показало, что у взрослых курильщиков, использующих только электронные сигареты, концентрация в моче металлов, летучих органических соединений (толуол, бензол и сероуглерод) сравнима с таковой у курильщиков традиционных сигарет, причем у тех, кто использовал оба вида сигарет, отмечались наиболее высокие концентрации никотина и других биомаркеров табака, металлов и летучих органических соединений.

Никотин **в подростковом организме** оказывает негативное влияние на развивающийся мозг, может вызывать нарушения когнитивных функций, внимания и настроения.

Растет число доказательств, что курение электронных сигарет увеличивает риск респираторных нарушений, особенно у подростков с бронхиальной астмой.

Содержащийся в традиционных и электронных сигаретах никотин стимулирует блуждающий нерв и парасимпатические ганглии, что ведет к бронхоспазму и увеличению резистентности дыхательных путей.

Со временем никотин может вызывать изменения, подобные тем, что развиваются при хронической обструктивной болезни легких вследствие снижения эластичности и увеличения объема альвеол.

Показано, что периодическое курение электронных сигарет увеличивает риск потребления дымных табачных изделий, причем с увеличением частоты потребления электронных сигарет растут частота и интенсивность курения табака.

По данным мета-анализа 9 клинических исследований, вероятность начать курить традиционные сигареты выше в 3,5 раза у подростков, использующих электронные сигареты, в сравнении с теми, кто их не использует.

Увеличивается количество исследований, в которых выявлена зависимость между курением подростками электронных сигарет и употреблением других психоактивных веществ (алкоголь, марихуана, амфетамины), а также другими видами рискованного поведения (драки, суицидальные попытки, постоянная сексуальная активность, плохая успеваемость и прогулы в школе).

# Профилактика табакокурения у подростков

На сегодняшний день основным документом, регулирующим работу с подростками по снижению рисков для здоровья, связанных с табакокурением, в РФ является «Концепция госполитики противодействия потреблению табака на 2017–2022 гг. и дальнейшую перспективу», которая нацелена на снижение к 2025 г. распространенности потребления табака среди населения до 25%. Основным нововведением этой концепции может стать полный запрет на продажу табака лицам, рожденным после 2015 г., который может начать действовать в 2033 г.

**Профилактика табакокурения среди подростков должна проводиться с учетом психологических особенностей, присущих данному возрасту:**

- ✓ Необходимо учитывать так называемый «подростковый кризис» – разрыв между физиологическим и социальным взрослением (занимающий в среднем 3–4 года), когда подросток ощущает себя взрослым, не являясь еще таковым социально, и активно отстаивает «место под солнцем». Соответственно, обращение к подростку в авторитарной манере, в форме угроз, запретов или как к ребенку абсолютно неэффективно.
- ✓ Здоровье не воспринимается подростками как самостоятельная ценность, а лишь как средство достижения каких-либо других целей (например, самоутверждения).
- ✓ Также для подростка повышенную значимость имеет общение со сверстниками, принадлежность к определенной группе, друзья в глазах подростка являются более авторитетными фигурами, нежели взрослые.

# Литература

- Кожевникова Т.Н., Геппе Н.А., Османов И.М., Герасименко Н.Ф., Машукова Н.Г., Ильенкова Н.А., Малахов А.Б., Чепурная М.М., Одинаева Н.Д., Саввина Н.В. Проблема табакокурения подростков: вчера, сегодня, завтра. Педиатрия. Consilium Medicum. 2021; 2: 101–108.
- <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-elektronnyh-sigaret-v-molodyozhnoy-srede-sovremennyy-vzglyad-innovatsionnye-podhody-k-regulirovaniyu-problemy/viewer>
- <https://cyberleninka.ru/article/n/veyping-kak-illyuziya-uhoda-ot-kureniya-novaya-opasnost-pod-maskoy-bezopasnosti/viewer>
- Карасева В.В., Лаврова Е.В., Чистяков А.Д. Результаты мониторинга мнения обучающихся старших классов по вопросам курения // Universum: Психология и образование : электрон. научн. журн. 2019. № 7(61). URL: <http://7universum.com/ru/psy/archive/item/7617>
- Профилактика потребления никотиносодержащей продукции (электронные сигареты / вейпы). Методические материалы / Автор-составитель: Е. В. Баутина. – Абакан: Издательство ГАОУ РХ ДПО «ХакИРОиПК» «РОСА», 2023. – 15 с.



# ЦППМСП Красносельского района



<http://cpmss.edu.ru>



<http://vk.com/krocpmsskr>



**+7 (951) 651-94-24**

**+7 (812) 454-27-80**



**Петергофское шоссе, дом 3, корпус 1,  
литера Д**