

## Курение и его влияние на организм подростка



### Курение подростков вызывает тревогу по нескольким причинам:

- во-первых, те кто начал ежедневно курить в подростковом возрасте, обычно курят всю жизнь;
- во-вторых, курение повышает риск развития хронических заболеваний (заболевание сердца, рак, эмфизема легких);
- в-третьих, хотя хронические заболевания, связанные с курением, обычно появляются только в зрелом возрасте, подростки - курильщики чаще страдают от кашля, дисфункции дыхательных путей, образования мокроты, одышки и других респираторных симптомов.

### **1. Причины курения подростков**

Наиболее часто:

- Подражание другим школьникам, студентам;
- Чувство новизны, интереса;
- Желание казаться взрослыми, самостоятельными;
- У девушек приобщение к курению часто связано с кокетством, стремлением к оригинальности, желанием нравиться юношам.

Однако путем кратковременного и нерегулярного вначале курения, возникает незаметно самая настоящая привычка к табаку, к никотину.

Никотин - являющийся нейротропным ядом становится привычным и без него в силу установившихся рефлексов становится трудно обходиться. Многие болезненные изменения возникают не сразу, а при определенном «стаже» курения (рак легких и других органов, инфаркт миокарда, гангрена ног и др.).

### Почему курить вредно?

Согласно многочисленным исследованиям, был установлен факт, что от курения страдает память, и нарушается концентрация внимания. Для школьника это самые критичные аргументы, поскольку при таких проблемах говорить о прилежной учебе не приходится, а значит – светлое будущее попадает под большой вопрос.

Однако это далеко не все опасности, которые поджидают молодой организм в случае острой никотиновой зависимости. Как сообщают медицинские сотрудники, отрицательный эффект сигарет негативно отражается на работе всех внутренних органов и жизненно важных систем.

**Здоровье глаз и острота зрения.** Поскольку никотин повышает внутриглазное давление, юный пациент попадает в группу риска заболевания глаукома, которое в дальнейшем негативно скажется на зрении и обеспечит его существенную посадку. При этом снижение остроты зрения зачастую имеет необратимый характер и может быть исправлено лишь операционным путем.

**Органы слуха.** Табачные изделия способствуют стремительному разрушению клеток слуховой коры, в результате чего не исключается угнетение функции слуха, рассеянность слухового восприятия, отсутствие нормальной реакции на внешних раздражителей.

**Нервная система** под воздействием никотина может вести себя самым непредсказуемым образом, например, подростку может быть присуща повышенная активность и эмоциональность, но также не исключены приступы хандры и депрессии.

**Состояние кожи** неразрывно связано с образом жизни пациента. Кожные покровы курильщика нуждаются в остром лечении угревой сыпи, акне и себореи, а свойственна им чрезмерная сухость, пятна пигментации и нарушение работы сальных желез.

**Эндокринная система.** При курении в организме подростка происходят серьезные нарушения в работе щитовидной железы. Как известно, дисфункция этого важного органа может привести к гормональному сбою, от которого страдает не только эндокринная, но и другие внутренние системы подросткового организма.

**Сердечно-сосудистая система.** Как правило, все заядлые курильщики – это хронические сердечники – гипертоники, а объясняется такая закономерность быстрым износом миокарда, спазмами сосудов, потерей эластичности капилляров, формированием атеросклеротических бляшек и повышением объема мышечных волокон сердца.

**Легкие.** Это первый орган человека, который в большей степени страдает от регулярного поступления никотина. Сначала подросток испытывает затрудненное дыхание при минимальных физических нагрузках, а потом жалуется на затяжной сухой кашель и одышку. Во взрослом возрасте «первенство по раку легких» отдана как раз заядлым курильщикам.

## ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА



## **Профилактика курения у подростков**

Вне зависимости от того, насколько активно и качественно проводятся профилактические мероприятия в школах, основная забота о будущем детей лежит на плечах родителей. Можно ругать и наказывать, можно запрещать и контролировать расходование карманных денег. Но такие меры - это попытка исправления своих же ошибок, «воспитание вдогонку».

Гораздо правильнее - позаботиться о том, чтобы догонять не пришлось. А для этого нужно настойчиво и своевременно дать своему ребенку максимум информации. Не читать нотации, а заблаговременно сформировать у него правильное отношение к такому негативному явлению, как курение.

· Вашему сыну или дочери необходимо знать всю правду о вреде курения как активного, так и пассивного.

· Необходимо помочь ребенку занять себя каким-то видом спорта, от которого пользы намного больше, чем от сигарет.

· Нужно объяснить, что при знакомстве и общении со сверстниками следует всегда оставаться свободным от их давления и придерживаться своего мнения. Нет необходимости курить за компанию или чтобы не быть белой вороной.

Профилактику курения надо проводить, начиная еще с детского сада, когда у ребенка идет формирование ценностей жизни, восприятия различных явлений. Важно привить ребенку негативное отношение к курению с раннего возраста, чтобы, придя в школу, он не поддавался влиянию старшеклассников или детей из неблагополучных семей и смог устоять перед соблазном попробовать закурить.

### **Заключение**

Во многих странах уже вошло в моду некурение. Быть крутым – это значит быть физически здоровым, иметь сильное развитое тело, успевать в жизни. Это несовместимо с курением. Хорошо, если скоро так будут считать все подростки и взрослые в нашей стране. Только этого надо не ждать, а действовать самим и сейчас.

Сigaretный дым тает легко и быстро, а проблемы остаются. Наверное, до тех пор, пока в руках вместо сигареты не будет настоящего дела.

