



Подростковое курение - опасности недетских увлечений

Вокруг так много говорят и пишут о вреде никотина, что большинству это уже приелось, особенно на фоне курящих врачей, служителей закона и звезд кино, и шоу бизнеса. Все уже почти свыклись с тем, что официальная пропаганда, уже не одно десятилетие рисующая вид страшных легких курильщиков, и реалии жизни идут разными путями. Однако, если портить себе здоровье – это сознательный выбор взрослых, то в случае с детьми и подростками ситуация совсем иная. Ведь, во-первых, воздействие никотина на растущий организм в десятки раз вреднее, а, во-вторых, приобретая пагубную привычку в подростковом возрасте, многие люди потом всю жизнь не могут от неё избавиться, хотя и жалеют о ней.

Подростковое курение – это глобальная проблема особенно присущая странам постсоветского пространства, где довольно поздно осознали всю сложность положения и стали предпринимать хоть какие-то меры. Рассмотрим какие же проблемы подстерегают молодой организм при никотиновой зависимости, а также основные меры профилактики подросткового курения.

Курение в подростковом возрасте – удар по молодому организму!

Медицинским фактом является то, что курение с раннего возраста наносит непоправимый вред организму, последствия которого проявляются на протяжении всей жизни, даже если человек впоследствии и бросает курить. Основные проблемы, связанные с никотиновой зависимостью подростков:

- Курящие подростки увеличивают в 10-15 раз риск заболеть раком легких, причем этот риск сохраняется даже в случае, если человек уже не курит. Один из признаков рака легких – это длительный сухой кашель.

- За счет засорения легких и изменения в работе щитовидной железы существенно увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую систему. У некурящего подростка после пробежки на сто метров пульс составляет примерно 120 ударов в минут, у курящего достигает 180. Причем нормализация пульса в последнем случае происходит значительно дольше. Сосуды теряют эластичность и сужаются, в итоге увеличивается нагрузка на сердечную мышцу, что приводит к более быстрому её изнашиванию.

- При торопливом курении втайне от родителей и учителей подростки часто затягиваются более интенсивно, тем самым ускоряя пиролиз табака и бумаги и получая в несколько раз больше табачных ядов. А докуривая сигарету "под фильтр" подростки рискуют отравиться еще больше плюс обжечь рот и гортань.

- Никотин существенно повышает внутриглазное давление – поэтому ранняя и пагубная привычка курить может привести к серьезнейшему главному заболеванию - глаукоме.

- Также во время курения происходит постепенно повреждение зрительной коры – глаза начинают быстро уставать, цветоощущение падает, то есть мир для подростка со временем начинает тускнеть в прямом смысле слова. Затем изображение может начать двоиться, острота зрения падать и в результате может развиться табачная амблиопия, то есть функциональное ухудшение зрения, которое не поддается коррекции с помощью линз.

- Слуховая кора тоже угнетается, наблюдается определенная потеря слуха в нижнем частотном диапазоне.

- Из-за расстройства щитовидной железы появляется жажда и увеличивается температура тела.

- Нервная система и мозг также подвергаются атаке ядов из табачного дыма, у ребенка ухудшается память, снижается внимательность, появляется раздражительность и происходит нарушение сна.

- Нарушается обмен веществ. Ухудшается усвоение витаминов В1, В6, В12 и витамина А. При этом витамин С вообще разрушается, как следствие тормозится развитие, замедляется рост организма, может появиться близорукость и малокровие.

- Воспаляются десны и гортань, а зубы желтеют и слабеют, изо рта идет неприятный запах.

- К дополнительным проблемам связанным с употреблением никотина относятся:

- Ребенка со временем начинают посещать навязчивые мысли о курении, которые мешают ему нормально учиться и отдыхать.

- На сигареты, как правило, тратятся карманные деньги, предназначенные для питания и отдыха.

- Дети ищут укромные уголки, где можно покурить, переживая, что их обнаружат взрослые, а также часто волнуясь из-за неприятных симптомов, которые сопровождают курение: кашель, жжение, тошнота.

- Никотин при совмещении с алкоголем усугубляет действия последнего.

- Ухудшение физического состояния и мозговой деятельности будет препятствовать достижению успехов в спорте и учебе.