

Шкідливі звички та їх наслідки для здоров'я підлітків



Наразі найпоширенішими шкідливими звичками серед підростаючого покоління є куріння, алкоголь, вейпінг та вживання енергетичних напоїв.

Алкоголь і його вплив на організм підлітка

Перше, на що впливає алкоголь – це нервова система. Навіть невеликі його дози впливають на обмін у нервовій тканині, передачу нервових імпульсів та роботу судин головного мозку. Нервова система підлітків особливо чутлива до такого впливу, так як ще продовжує формуватись. Тому неодноразове вживання алкоголю у підлітковому віці провокує затримку розвитку мозкових функцій.

Другою мішенню алкоголю є печінка. За систематичного вживання алкогольних напоїв у клітинах печінки накопичується жир, що може призвести до розвитку алкогольної хвороби печінки. За подальшого прогресування захворювання можливе формування цирозу — тяжкого ураження печінки

Крім того, спиртні напої, можна сказати, «роз'їдають» слизову оболонку стравоходу, шлунка, порушують секрецію і склад шлункового соку, що утруднює процес травлення.

Також важливо зазначити, що підлітки більш уразливі до негативного впливу алкоголю: його вживання може спричинити гостре алкогольне отруєння та підвищити ризик розвитку алкогольної залежності.

Куріння у підлітковому віці і його наслідки

Куріння залишається найпоширенішою шкідливою звичкою для організму, яку здебільшого здобувають у підлітковому віці. Багатьох підлітків до куріння спонукають вплив однолітків або соціальних мереж, а також прагнення здаватися дорослішими.

Куріння завдає непоправної шкоди, оскільки нікотин впливає на розвиток мозку, погіршує пам'ять та концентрацію уваги. Воно руйнує легені (астма, хронічний кашель), серцево-судинну систему (ризик інфаркту, інсульту), сповільнює ріст, псує зуби, шкіру та призводить до онкологічних захворювань та швидкого формування сильної залежності.

Як «безпечна» альтернатива звичайним сигаретам зараз популяризуються, особливо серед підлітків, електронні сигарети. Вони мають привабливі дизайни, різноманітні смаки та не виділяють неприємного запаху. Насправді ж вейпінг далеко не такий безпечний. По-перше, нікотиновмісні рідини у пристрої – це вже ризик залежності та надбання всіх негативних наслідків від впливу нікотину. Сама рідина для вейпів містить пропіленгліколь, гліцерин, сполуки важких металів, формальдегіди, ароматизатори та інші добавки, які можуть спричиняти онкологічні захворювання, проблеми з серцево-судинною та дихальною системами. Крім того, куріння вейпів у підлітковому віці може негативно вплинути на когнітивні функції (пам'ять, увагу, настрій) та репродуктивну систему в майбутньому (у хлопців знижується сперматогенез, а у дівчат куріння впливає на закладені

яйцеклітини і може викликати різні вади розвитку плода чи новонародженої дитини), викликати проблеми зі здоров'ям порожнини рота (неприємний запах з рота, захворювання ясен, карієс і втрата зубів).

Енергетичні напої та здоров'я підлітка

Енергетичні напої (енергетики) стали популярним продуктом серед підлітків, які шукають швидке підвищення рівня енергії, покращення концентрації та фізичної витривалості. Однак їх вживання також має негативний вплив на здоров'я.

Більшість енергетичних напоїв містять значну кількість кофеїну, таурину, гуарани, женьшеню, вітамінів групи В та великої кількості цукру або його замінників. Кофеїн – основний активний компонент, що стимулює центральну нервову систему, викликаючи тимчасове почуття бадьорості.

Енергетичні напої можуть містити від 100 до 200 мг кофеїну на порцію. У поєднанні з іншими стимуляторами його дія значно посилюється. Тому споживання енергетичних напоїв серед дітей та підлітків може викликати такі негативні ефекти:

серцево-судинні проблеми (тахікардія, артеріальна гіпертензія, аритмія та навіть підвищений ризик серцевих нападів);

порушення сну (безсоння, труднощі з засинанням та поверхневий сон);

метаболічні розлади (ожиріння, діабет 2-го типу та порушення толерантності до глюкози – через велику кількість цукру в напоях);

зневоднення та електролітний дисбаланс (втрата рідини та електролітів, зневоднення – через сечогінний ефект кофеїну);

нервова система (тривожність, дратівливість, нервозність, збудженість, панічні атаки та навіть депресивні стани);

ризик антисоціальної поведінки (схильність до агресивної поведінки, ризикованих дій, зловживання алкоголем та іншими психоактивними речовинами);

когнітивні функції (зниження уваги та пам'яті, швидка втомлюваність – при перенасиченості енергетиками);

проблеми з поведінкою в школі (гіперактивність, дратівливість і низький рівень самоконтролю, і, як наслідок – ускладнення навчального процесу та стосунків з однолітками).

Як захистити дитину-підлітка від шкідливих звичок?

Так як діти частіше всього починають курити та вживати алкогольні напої «за компанію», тож батькам важливо:

- регулярно говорити з дітьми про негативні наслідки;
- допомагати протистояти тиску однолітків;
- бути прикладом для своєї дитини: уникати куріння та вживання алкогольних напоїв;
- проводити достатньо часу зі своїми дітьми;
- розвивати навички здорового способу життя;
- заохочувати дитину займатися спортом, улюбленим заняттям, творчістю тощо;
- своєчасно звертатися за допомогою до сімейного лікаря чи за консультацією до психолога.

Приймайте активну участь у житті вашої дитини – це може допомогти побудувати міцний зв'язок і відкрити лінії спілкування.

Позбутися шкідливих звичок можливо! Головне – це позитивна мотивація, підтримка і розуміння близьких людей.

Олександрійське районне управління
Головного управління Держпродспоживслужби
в Кіровоградській області