

Курить НЕ ЗДОРОВО!



Табакокурение – важнейшая проблема общественного здоровья. Особенно опасные последствия для здоровья возникают, если курение начинается в детском или подростковом возрасте. По данным ВОЗ, раннее начало пагубной привычки и длительность курения более 20 лет сокращает продолжительность жизни курильщика на 20–25 лет, по сравнению с теми, кто никогда не курил.

Вред курения для подростка

При сгорании табака образуется несколько тысяч токсичных веществ, которые действуют на растущий организм подростка гораздо сильнее, чем на взрослого человека.

Ранние проявления вреда курения для детского организма – это частые инфекционные заболевания, появление кашля, анемии, разрушение зубов, грубый голос, нарушение обмена веществ, быстрая утомляемость, ослабление памяти, ухудшение успеваемости в школе, раздражительность, плохой сон.

Чем раньше подросток начинает курить, тем быстрее развивается у него никотиновая зависимость.

Дети обычно курят тайком, они торопятся, боясь быть застигнутыми за этим занятием родителями или учителями. Перерывы между затяжками короткие, а при быстром сгорании табака в дым попадает в 2 раза больше никотина, чем при медленном.

Иногда подросток курит даже окурки, то есть ту часть табачного изделия, где сосредоточено максимальное количество токсичных веществ.

Скрывая от близких пагубную привычку, подросток находится постоянно в нервном напряжении. Курение превращается в хронический стресс, который усугубляется нехваткой кислорода, быстрой физической утомляемостью подростка-курильщика.

Негативное действие табака на органы дыхания.

Органы дыхания подростков еще находятся на стадии формирования, и

Лёгкие некурящего человека



Лёгкие курильщика



курение в школьном возрасте тормозит развитие как самих легких, так и грудной клетки. Это мешает подросткам заниматься легкой атлетикой, теннисом, плаванием и другими активными видами спорта, где необходим большой жизненный

объем легких и свободное дыхание.

Смолы, попадая в легкие, осаждаются на альвеолах до 1 кг в год. Смола содержит канцероген – бензпирен, под влиянием которого курильщики заболевают раком легких в 10 раз чаще, чем некурящие.

Аммиак в составе табачного дыма соприкасаясь с влажной слизистой верхних дыхательных путей, преобразуется в нашатырный спирт, который раздражает стенки трахеи и бронхов, вызывая повышенную секрецию слизи и воспаление. Поэтому у курящих рано развивается и прогрессирует хронический бронхит с навязчивым кашлем, эмфизема легких, приводящая к дыхательной недостаточности.

Как курение влияет на голос

На голосовых связках откладываются токсические компоненты дыма, вызывая развитие хронического ларингита. Голос курильщика становится более глухим и хриплым.

Как курение влияет на рост

Доказанный факт – подростки-курильщики отстают в физическом развитии от некурящих сверстников.

К причинам замедленного роста при курении у подростков относят:

- Снижение выработки гормона роста в организме.
- Недостаточное поступление кислорода к тканям мышц (гипоксия).
- Нарушение всасывания и усвоения белков, витаминов и минералов, необходимых для нормального роста и развития костной и мышечной ткани.

Нервная система и органы зрения, слуха

Продукты сгорания табака поражают нервную систему, в том числе головной мозг. В результате появляются головные боли, головокружения, снижение интеллектуальной деятельности мозга: плохое усвоение учебного материала, рассеянность внимания, ухудшение памяти.

При повреждении зрительной зоны коры головного мозга вначале наблюдается быстрая утомляемость глаз при чтении. Затем присоединяются мелькание мушек и двоение в глазах. Никотин непосредственно влияет на сетчатку глаза, вызывая в ее структурах снижение чувствительности к свету. У юных курильщиков первым исчезает восприимчивость к зеленому, затем красному и синему цветам.

Отказ от курения в подростковом возрасте – один из факторов профилактики глаукомы (повышенное внутриглазное давление), которая приводит к потере зрения.

Курение подавляет и угнетает функции клеток слуховой зоны мозга. Это ведет к искажению слухового восприятия и ухудшению слуха.

Сердечно-сосудистая система

Никотин стимулирует выброс адреналина, который вызывает сужение сосудов. Это дополнительная нагрузка на сердце, так как продвигать кровь по суженным сосудам гораздо труднее. Увеличенная нагрузка ведет к быстрому

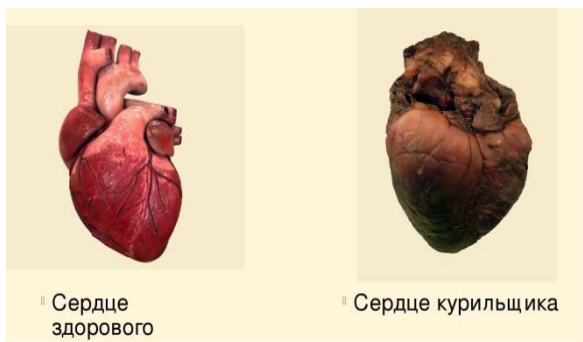
износу сердца, артериальной гипертонии. Кроме того, курение способствует раннему развитию атеросклероза, а в последующем – его осложнений: инфарктов миокарда, инсультов, поражения артерий нижних конечностей.

Кожа

Никотин и другие токсичные вещества табачного дыма нарушают питание кожи, работу потовых и сальных желез, разрушают коллаген. Кожа становится вялой тусклой со склонностью к прыщам и угрям. Часто на лице появляются пигментные пятна и телеангиоэктазии (сосудистые «звездочки»). У курильщиков в 2 раза увеличивается риск заболеть плоскоклеточным раком кожи.

Органы желудочно-кишечного тракта

Под действием горячего табачного дыма слизистая ротовой полости подвергается раздражению и воспалению. Химические соединения аммиака вызывают усиленное выделение слюны. Часть слюны проглатывается, а вместе с ней в желудок попадают компоненты дыма (анилин, сероводород, мышьяк), которые повреждают слизистую органа и провоцируют развитие язв, гастритов.



В процессе курения во рту наблюдается перепад температур (примерно в 40 градусов) между горячим сигаретным дымом и атмосферным воздухом, что неблагоприятно отражается на прочности зубной эмали. Образовавшиеся микротрещины

способствуют отложению в них табачных смол, что придает зубам желтоватый оттенок.

Половая система

У девушек нарушается менструальный цикл, что в дальнейшем негативно отражается на способности к зачатию. По статистике, если девушка не бросает курить даже при наступлении беременности, то у нее часто рождаются дети с пороками развития, а преждевременные роды наблюдаются в 6 раз чаще, чем среди некурящих женщин.

У юношей токсические продукты сгорания табака замедляют синтез тестостерона – основного мужского гормона, играющего ключевую роль в наступлении половой зрелости. Подавление активности сперматозоидов часто ведет к мужскому бесплодию.

Последствия курения в раннем возрасте

Большинство подростков осведомлены о вреде курения, но влияние сверстников, примеры курящих родителей и кумиров сводят на нет все запреты и опасения. Кроме того, важную роль в распространении курения среди подростков играет доступность приобретения сигарет, несмотря на закон о возрастных ограничениях на покупку табачных изделий.

Подростки в силу своей незрелости не могут в полной мере оценить всю тяжесть последствий от курения. Ведь сигарета – это яд, который действует не сразу, а постепенно. А перспектива заболеть через 10-15 лет кажется далекой и мифической, тем более молодые люди уверены, что могут бросить курить в любой момент.

Главную роль в формировании у подростка стойкой мотивации избегать курения и других вредных привычек, играют родители. Именно в семье закладываются в процессе воспитания основы морали и поведения в обществе, приверженность к здоровому образу жизни для сохранения здоровья.

Откажитесь от курения! Сохраните свое здоровье!

Врач-гигиенист (заведующий)
отделения гигиены детей и подростков
ГУ «Центр гигиены и эпидемиологии
Ленинского района г. Минска»

Товстан Ольга