

## **Информационная статья «Ворота для зависимости»**

Особенный вред курения для детей и подростков обусловлен физиологией еще незрелого организма. Человек растет и развивается довольно долго, иногда до 23 лет. Чтобы организм нормально сформировался, все эти годы к его клеткам должно поступать нужное количество кислорода и питательных веществ.

Но, ни в коем случае не токсинов - в том числе и из табачного дыма. Сами подростки должны понимать ответственность перед собой и дать собственному организму вырасти.

Важно помнить, что сигаретный дым содержит более 4 000 различных химических соединений, большинство из которых в разной степени ядовиты. Многие из них не только разрушают клетки организма, но и запускают в них онкологический процесс. Курение пагубно отражается на деятельности всех органов и систем. Табачный яд, попадая в организм человека, за 7 секунд поступает в мозг. Нет ни одного органа, который не страдал бы от яда.

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 станет трудно обходиться. Многие болезненные изменения возникают не сразу, а при определённом «стаже» курения (рак легких и других органов, инфаркт миокарда, гангрена ног и др.)

При курении у подростка очень сильно страдает память. Эксперименты показали, что курение снижает скорость заучивания и объём памяти.

Также замедляется реакция в движении, снижается мышечная сила, под влиянием никотина ухудшается острота зрения.

Курение подростков активизирует у многих деятельность щитовидной железы, в результате чего у курящих подростков учащается пульс, повышается температура, возникает жажда, раздражительность, нарушается сон. Из-за раннего приобщения к курению возникают поражения кожи - угри, себорея, что объясняется нарушениями деятельности не только щитовидной, но и других желез эндокринной системы.

О том, что курение ведёт к преждевременному изнашиванию сердечной мышцы, известно всем. Возбуждая сосудодвигательный центр и влияя на периферический сосудодвигательный аппарат, никотин повышает тонус и

вызывает спазм сосудов. Это увеличивает нагрузку на сердце, так как протолкнуть кровь по суженным сосудам гораздо труднее.

При курении в кровь поступает большое количество угарного газа, который вступает в контакт с гемоглобином. Основная задача гемоглобина заключается в транспортировке кислорода к клеткам тканей. Угарный газ легко присоединяется к гемоглобину, замещая кислород. При достаточной концентрации он способен привести к смерти из-за кислородного голодания организма.

Известно, что с увеличением числа курящих подростков помолодел и рак лёгких. Один из ранних признаков этой болезни - сухой кашель. Заболевание может проявляться незначительными болями в лёгких, тогда как основные симптомы - это быстрая утомляемость, нарастающая слабость, снижение работоспособности. Очень вредно, когда курит девушка - будущая мать. Воздействие табачного дыма на плод вызывает нарушение его развития.

Курение снижает эффективность восприятия и заучивания учебного материала, уменьшает точность вычислительных операций, снижает объём памяти. Совокупное действие ядовитых компонентов поглощаемого табачного дыма вызывает головную боль, раздражительность, снижение работоспособности.

Установлено, что слишком раннее начало курения задерживает рост организма. При проверке оказалось, что не только рост, но и объём груди у курящих подростков гораздо меньше, чем у некурящих сверстников. Никотин снижает физическую силу, выносливость, ухудшает координацию и скорость движений. Поэтому спорт и курение несовместимо.

Курение табака оказывает пагубное влияние как на здоровье самих курящих, так и не курящих, вынужденных находиться в табачном дыму. Их называют пассивными курильщиками. При курении 50% табачного дыма поступает в окружающую среду.

Раннее увлечение табаком может привести к тому, что человеку будет очень трудно отказаться от своей вредной привычки, став взрослым. Никотиновая зависимость у ребенка формируется очень быстро. Ведь нервная система в таком возрасте еще очень незрелая, и воздействие на нее любого психоактивного вещества, к которым относится и табак, будет вызывать более сильный эффект, чем у взрослого организма.