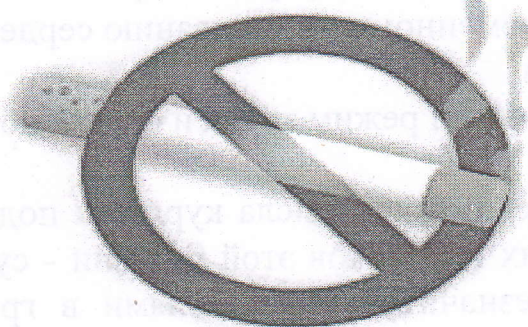


Памятка о вреде курения для подростков и молодежи



Всякий курящий должен знать и понимать, что он отравляет не только себя, но и других.

Особенный вред курения для подростков и молодежи 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. Как помочь подростку бросить курить?

Для курения подростков причин множество вот некоторые из них:

- 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. Школьники в силу того, что мало заботятся о своем здоровье, не могут в силу незрелости оценить всю тяжесть последствий от курения.

Для школьника срок в 10 - 15 лет (когда появятся симптомы заболеваний) кажется чем-то очень далеким, и он живет сегодняшним днем, будучи уверенным, что бросит курить в любой момент. Однако бросить курить не так легко, об этом можете спросить любого курильщика.

Каковы последствия из-за раннего приобщения к курению?

- курение снижает скорость заучивания и объем памяти;
- замедляется реакция в движении, снижается мышечная сила, под влиянием никотина ухудшается острота зрения;
- истощаются нервные клетки, вызывая преждевременное утомление и снижение активирующей способности мозга при решении задач логико-информационного типа;
- повышается внутриглазное давление;

- активизируется деятельность щитовидной железы, в результате чего у курящих подростков учащается пульс, повышается температура, возникает

- жажда, раздражительность, нарушается сон;
- возникают поражения кожи: угри, себорея;
- ведёт к преждевременному изнашиванию сердечной мышцы;
- задерживает рост;
- нарушает нормальный режим труда и отдыха, особенно у курящих подростков.

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 грудной клетке, тогда как основные симптомы - это быстрая утомляемость, нарастающая слабость, снижение работоспособности.

К сожалению, в силу возрастных особенностей подростки не осознают до конца степень пагубных последствий курения табака.

Своевременный отказ от курения с первых дней начинает самым положительным образом отражаться на состоянии организма человека. Преимущества отказа от курения для здоровья следующие:

- быстро восстанавливается вкус и обоняние;
- увеличивается количество кислорода в крови;
- снижается насыщение крови углекислым газом;
- улучшение питания тканей сердца и мозга кислородом;
- снижение риска развития ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда;
- улучшение цвета лица и состояния кожи;
- повышается выносливость организма;
- восстанавливается объем легких;
- примерно на 50% снижается риск развития раковых опухолей;
- исчезают хронические головные боли и кашель курильщика;
- улучшается состояние иммунной системы;
- восстанавливается работа сердечно-сосудистой системы.

Это — лишь **немногие преимущества** жизни без курения.

Улучшение качества жизни и увеличение ее продолжительности — это не единственная польза отказа от курения для подростков и молодежи.

«Центр здоровья подростков
и молодежи»

Врач – нарколог



Е.К. Виноградова