

## Курение и подросток

Курение подростков вызывает тревогу по нескольким причинам:

*во-первых*, те, кто начал ежедневно курить в подростковом возрасте, курят всю жизнь; *во-вторых*, курение повышает риск развития хронических заболеваний (заболевание сердца, рак, эмфизема лёгких);

*в-третьих*, хотя хронические заболевания, связанные с курением, обычно появляются только в зрелом возрасте, подростки-курильщики чаще страдают от кашля, дисфункции дыхательных путей, образования мокроты, одышки и других респираторных симптомов.

## Причины курения подростков

Для курения подростков причин множество. Вот некоторые из них:

- подражание другим школьникам, взрослым;
- чувство новизны, интереса;
- желание казаться взрослыми, самостоятельными.

У девушек приобщение к курению часто связано с кокетством, стремлением к



оригинальности, желанием нравиться юношам.

Однако путём кратковременного и нерегулярного в начале курения возникает незаметно самая настоящая привычка к табаку, к никотину. Никотин, являющийся нейротропным ядом, становится привычным и без него в силу установившихся рефлексов становится трудно обходиться. Многие болезненные изменения возникают не сразу, а при определённом «стаже» курения (рак лёгких и других органов, инфаркт миокарда, гангрена ног и др). Школьники в силу того, что мало заботятся о своём здоровье, не могут в силу незрелости оценить всю тяжесть последствий курения. Для школьника срок в 10-15 лет (когда появятся симптомы заболеваний) кажется чем-то очень далёким, и он живёт сегодняшним днём, будучи уверенным, что бросит курить в любой момент. Однако бросить курить не так легко, об этом можете спросить любого курильщика.

Анкетирование курящих девочек-подростков. На вопрос: «Почему вы курите?», ответы распределились следующим образом:

- 60 % девочек-курильщиц ответили, что это модно и красиво;
- 20 % девочек-курильщиц ответили, что таким образом хотят нравиться мальчикам;
- 15 % девочек-курильщиц ответили, что таким образом хотят привлечь к себе внимание;
- 5 % девочек-курильщиц ответили, что так лучше смотрятся.

## Вред курения для подростков

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.

Установлено, что смертность людей, начавших курить в подростковом возрасте (до 20 лет), значительно выше, чем среди тех, кто впервые закурив после 25 лет.

Частое и систематическое курение у подростков истощает нервные клетки, вызывая преждевременное утомление и снижение активирующей способности мозга при решении задач логико-информационного типа. При курении у подростка происходит патология зрительной коры. У курящего подростка краски могут полинять, поблекнуть из-за изменения зрительного цветоощущения, может снизиться в целом многообразие восприятия. Первоначально наблюдается быстрая утомляемость при чтении. Затем начинается мелькание и двоение в глазах, и, наконец, снижение остроты зрения, поскольку возникшие от табачного дыма слезоточивость, покраснение и отёчность век приводят к хроническому воспалению зрительного нерва. Никотин вызывает изменения в сетчатке глаза, в результате – снижение чувствительности к свету. Так же, как у детей, родившихся от курящих матерей, у юных курящих подростков исчезает восприимчивость сначала к зеленому, затем к красному, и, наконец, к синему цвету.

В последнее время у окулистов появилось новое название слепоты – табачная амблиопатия, которая возникает как проявление подострой интоксикации при



злоупотреблении курением. Особенно чувствительны к загрязнению продуктами табачного дыма слизистые оболочки глаз у детей и подростков.

Никотин повышает внутриглазное давление. Прекращение курения в подростковом возрасте является одним из факторов предотвращения такого грозного заболевания, как глаукома.

Состояние клеток слуховой коры после курения в подростковом возрасте совершенно чётко и бесспорно свидетельствует о мощном подавлении и угнетении их функций. Это отражается на слуховом восприятии и воссоздании слухового образа в ответ на звуковое раздражение внешней среды.

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 желёз 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. Приспосабливаясь к повышенной нагрузке, сердце растёт за счёт увеличения объёма мышечных волокон. В дальнейшем деятельность сердца обременяется ещё тем, что сосуды у курящих подростков теряют эластичность намного интенсивнее, чем у некурящих.

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.

Курение нарушает нормальный режим труда и отдыха, особенно у курящих подростков, не только из-за действия никотина на центральную нервную систему, но и в силу желания закурить, появляющегося во время занятий. В этом случае внимание ученика полностью переключается на мысль о табаке. Курение снижает эффективность восприятия и заучивания учебного материала, уменьшает точность вычисленных операций, снижает объём памяти. Курящие подростки не отдыхают на перемене, как все другие, так как сразу после урока устремляются найти место, где бы можно было в облаках табачного дыма и разного рода вредных испарений удовлетворить свою потребность в никотине. Совокупное действие ядовитых компонентов поглощаемого табачного дыма вызывает головную боль, раздражительность, снижение работоспособности. В результате ученик приходит на следующий урок в нерабочем состоянии.

Установлено, что слишком раннее курение задерживает рост. При проверке оказалось, что не только рост. 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 не совместимы. Такова цена курения для молодёжи. К сожалению в силу возрастных особенностей подростки не осознают до конца степень пагубных последствий курения табака.

*ГУ «Вилейский территориальный центр социального обслуживания населения»*

*Отделение социальной адаптации и реабилитации*

**ПОДУМАЙ!  
Прежде, чем ВЗЯТЬ  
сигарету!**



*г. Вилейка*