

## Влияние курения на организм подростка

О вреде курения знают абсолютно все подростки, в наше время антитабачную пропаганду начинают вести еще с начальных классов. Вот только количество подростков с сигаретой от этого не уменьшается. Согласно статистике, в нашей стране, как в прочем и за рубежом, уже к 13-14 годам больше половины школьников пробуют курить, причем примерно треть из них серьезно «подсаживается» на сигареты.



А ведь особое влияние курения на подростков сегодня является доказанным фактом, но, почему-то, это никого не останавливает. Чем же отличается растущий организм от уже сформировавшегося и почему медики так опасаются подросткового курения?

### Влияние табакокурения на подростковый организм

Несмотря на то, что сами подростки в 12-16 лет считают себя вполне взрослыми, их тело и нервная система еще сильно отличаются от сформировавшегося организма.

В этом возрасте идет активное деление всех клеток, начинают «работать» половые железы, идут «в рост» мышцы, кости и связки, увеличивается количество нервных связей, перестраиваются железы внутренней секреции – проходит полноценная перестройка организма.

И если ребенок решил начать курить в этом возрасте, прогнозы могут быть самыми неутешительными. Так, юные курильщики начинают жаловаться на одышку при подъеме по лестнице уже 12-15 лет, всего через 1-2 года после начала курения и это далеко не самые страшные последствия этой пагубной привычки.

## **Как влияет никотин на подростковый организм?**

Уже через несколько месяцев, начавших курить подростков можно условно разделить на 2 группы: те, кто курит из любопытства, желая модно выглядеть или оставаться «своим парнем» в курящей компании и другие, испытывающие настоящую табачную зависимость.

Причем отличить эти две разновидности молодых курильщиков можно только наблюдая за их попытками избавиться от никотиновой зависимости. К сожалению, из-за особенностей подросткового организма, у них никотиновая зависимость формируется гораздо быстрее, достаточно регулярно курить в течение пары-тройки месяцев и после этого мозг и тело курильщика отказывают нормально «функционировать» без никотина.

Постоянные выброс адреналина и спазм сосудов быстро вызывают изношенность сердечно-сосудистой системы, которая итак в этот период работает с перегрузкой. А нехватка кислорода и других питательных веществ приводит к истощению организма, а рост и развитие тканей и органов замедляется.

Сколько сантиметров роста или килограммов мышечной массы потеряет на этом подросток точно сказать нельзя, но вот то, что у курящих школьников в несколько раз чаще развивается анемия, близорукость, отставание в физическом развитии и ухудшение памяти, мыслительных процессов и зрения – уже доказанный факт.

## **Влияние табачного дыма**

Курящие школьники не могут, по крайней мере, большинство из них, позволить себе хорошие сигареты с фильтром, а также достаточно времени «на перекур». Чаще всего на покупку сигарет они тратят свои «карманные», покупая сигареты низкого качества, выкуривая их слишком быстро и затягиваясь до окурка.

В результате этого в их организм попадает гораздо больше вредных веществ, в том числе и таких как полоний, формальдегид или мышьяк. Канцерогенные вещества проникают в костный мозг, печень и другие органы. Особенно страдает репродуктивная функция у девочек-подростков, начавших курить в период полового созревания.

Нарушение менструального цикла, постоянные головные боли, а в будущем – риск развития бесплодия или заболеваний женской половой системы, с этими проблемами сталкивается более половины девушек, начавших курить раньше 16 лет. Мальчики, ставшие курильщиками в этом же возрасте, страдают от недостатка массы тела, мышечной слабости и близорукости, так как курение отрицательно воздействует и на зрение.

## Возможные последствия

Курение вредно не только само по себе, но и как фактор, нарушающий нормальный режим труда и отдыха подростка. Вместо того, что поесть или отдохнуть на переменах, он несется туда, где можно быстро и «из-под полы» затянуться или постоять в облаке табачного дыма.

Он вынужден обманывать родителей, учителей и других взрослых, пряча сигареты, а значит – страдает и его нервная система, и отношения в семье. Такое курение – это постоянный стресс, к которому присоединяются нехватка свежего воздуха и снижение физической активности, а много вы видели курящих подростков – спортсменов?

В результате, школьники начинают хуже учиться, у них сужается круг интересов и возникают первые проблемы со здоровьем. К сожалению, сигарета – это яд, который действует постепенно, а перспектива серьезно заболеть через 10-15 лет редко пугает подростков.

Но и такие «быстрые» результаты, как плохое самочувствие, снижение настроения и физической активности, а также плохая успеваемость редко могут заставить подростка отказаться от курения. А в силу возрастных особенностей до конца осознать, какое негативное оказывают влияние сигареты и никотин на подростков, они еще не могут.

Поэтому, очень важно объяснять детям про вред курения еще до того возраста, когда им впервые протянут сигарету или позовут «покурить за углом».