

Подростки и табак

Употребление табака является одной из основных предотвратимых причин смерти. Глобальная табачная эпидемия ежегодно приводит к смерти около 6 миллионов человек, из которых более 600 000 человек подвергаются воздействию вторичного табачного дыма. Если бездействовать, к 2030 году эпидемия приведёт к смерти 8 миллионов человек, из которых более 80% будут жители стран с низким и средним уровнем дохода.

Курение – это проблема общества, как для курящей, так и для некурящей его части. Для первой – проблема бросить курить, для второй – избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой, тем самым сохранить свое здоровье.

В отношении подростков, это очень серьёзная проблема, и не только медицинская, но и социальная, и становится она год от года всё масштабнее. Согласно статистике ВОЗ, почти 90% взрослых курильщиков начали курить, будучи подростками, т.к., по их мнению, это делало их взрослыми, самостоятельными. Печально, но факт, что количество курящих в последние годы пополняется за счёт девочек, причём с опережением числа курящих мальчиков. Подростки не осознают опасностей, связанных с курением, потому что постоянно наблюдают за тем, как это непринуждённо делают их старшие.

Молодой организм более уязвим и восприимчив к никотину. Никотин является наиболее распространённым психоактивным веществом, и именно с ним первым «знакомятся» подростки. Однако путем кратковременного и нерегулярного курения вначале, возникает незаметно самая настоящая привычка к употреблению табака.

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 легких и других органов, инфаркт миокарда, гангрена ног и др.).

Школьники 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.

Курение крайне негативно сказывается на физическом развитии растущего организма. Начинающие курильщики-подростки делаются раздражительными, хуже успевают в школе, отстают в спорте, чаще болеют, имеют землистый цвет лица, у них снижается слух и обоняние.

Школьники обычно тратят на табак деньги, выдаваемые им на завтрак, и вместо необходимых для организма питательных веществ вносят в него яд. Неблагоприятно и то, что подростки курят самые дешевые сигареты, в которых больше никотина и смол, а значит и вред их больше.

Вредность курения для подростков усиливается еще и тем, что они курят тайком, торопливо, сильнее затягиваясь табачным дымом, а при быстром сгорании табака в дым переходит в 2 раза больше никотина, чем при медленном.

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, снижается эффективность восприятия и заучивания учебного материала, снижает объём памяти на 5%, на 4,5% – легкость заучивания, точность сложения цифр снижается на 5,5%, и они постоянно отстают в учебе. Установлено, что если работоспособность школьников принять за 100, то у мало курящих она держится на уровне 92, а у много курящих снижается до 77.

Частое и систематическое курение у подростков истощает нервные клетки, вызывая преждевременное утомление и снижение активирующей способности мозга при решении задач логико-информационного типа.

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

Некурящие люди чувствуют себя увереннее в современном обществе, лучше выглядят, дольше живут, сохраняют эмоциональную и физическую активность и, соответственно, быстрее добиваются успеха.

Одним словом, бросайте курить, пока не поздно. А лучше — не начинайте вовсе, тем самым прибавите к собственной жизни 8-15 лет. Это стоит Ваших усилий!

*Подготовила ассистент кафедры
гигиены детей и подростков Е.В. Волох*