

Автор: А. Макеенко, медсестра отделения профилактики



От курения в мире умирает людей больше, чем от употребления алкоголя, наркотиков, а так же от насильственной смерти, после дорожно-транспортных и авиакатастроф вместе взятых, часто не является весомым аргументом в пользу прекращения курения.

В нашей стране курение распространено. Ряды курильщиков пополняются за счет подростков и молодежи. Молодой организм более уязвим и восприимчив к никотину.

Никотин является наиболее распространенным психоактивным веществом, и именно с ним первым «знакомятся» подростки. Курение крайне негативно сказывается на физическом развитии растущего организма.

Начинающие курильщики-подростки делают раздражительными, малокровными, хуже успевают в школе, отстают в спорте, чаще болеют, имеют землистый цвет лица, у них снижается слух и обоняние.

Первые сигареты вызывают неприятные ощущения: сухость во рту, кашель, головную боль, головокружение, рвоту. Однако стремление познать вкус табака, быть таким, как все, толкает на повторные пробы и развитие в дальнейшем табачной зависимости.

Большой вред приносит докуривание окурков, к чему прибегают подростки, не имея денег на покупку сигарет, поскольку в окурках максимальное содержание смол и канцерогенов. Необходимо помнить об опасности передачи различных инфекционных заболеваний через окурки, побывавшие в губах неизвестных курильщиков.

Неблагоприятно и то, что подростки курят самые дешевые сигареты, в которых больше никотина и смол, а значит и больше их вред. Вредность курения для подростков

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

Вредное влияние табачных ядов сказывается на работе головного мозга. У курящих подростков на 5% снижается объем памяти и на 4,5% - легкость заучивания, точность сложения цифр снижается на 5,5%, и они постоянно отстают в учебе.

Известно, что если курение начинается рано, в раннем подростковом и даже в детском возрасте, то это может послужить возможным развитием в будущем зависимости от алкоголя и даже наркотических средств. Совершенно не обязательно, что юноши и девушки курят сигареты 9 или употребляют спиртные напитки), будут наркоманами, но предпосылки к этому очевидные, так как практически все наркоманы начинали именно с этого. Таких случаев, чтобы подросток не «пил», не «курил» и сразу начал употреблять психотропные вещества или наркотики, практически не бывает.

Молодые люди должны понять, что некурящие люди лучше себя чувствуют, лучше выглядят, дольше живут и дольше сохраняют активность.