

Курение и его последствия на организм.

«Болезнь легче предупредить, чем лечить» - это золотое правило медицины приобретает особое значение, когда речь заходит о курении, особенно среди детей и подростков.

Большинство подростков мечтает побыстрее вырасти, используя для этого атрибуты взрослой жизни. К сожалению, наиболее распространенной вещью, которая это показывает, с точки зрения молодых людей, является сигарета. Она позволяет им самоутвердиться в компании, показать приятелям свою "крутость" и независимость. Курение навязывается подрастающему поколению и через молодежные фильмы. К сожалению, именно в молодом возрасте табакокурение имеет как нельзя более пагубное влияние на здоровье.

Табачный дым содержит психоактивные вещества - алкалоиды никотин и гармин, которые оказывают крайне вредное воздействие на центральную нервную систему.

Вред курения для подростков - это, в первую очередь, тяжелая травма для еще не до конца сформировавшегося молодого организма. В юношеском возрасте организм все еще растет, формируя иммунную систему. Именно в такой ситуации сигареты наносят максимальный вред - они жестко ломают процесс формирования защитных сил организма, что обязательно скажется на здоровье подростка в будущем. Сигареты вымывают из костей кальций, который является основой костного аппарата и множества других важных процессов, происходящих в организме. Помимо кальция, тело курильщика ежедневно теряет витамин В6, который является основным витамином для нормального функционирования нервной системы.

Огромный вред курения для подростков заключается в нарушении работы сердечно-сосудистой и нервной системы. От курения, в первую очередь, страдает сердце. В подростковом возрасте у человека сердце работает с повышенными нагрузками - человек много двигается, учится, занимается спортом и пр. И курение в такой ситуации дает дополнительную нагрузку на сердце. Вследствие чего начинают формироваться такие заболевания, как тахикардия, аритмия, ишемическая болезнь сердца. Курение повышает кровяное давление - это одна из самых страшных проблем современности. Сигареты влияют на нервную систему - подросток становится более раздражительным, у него пропадает концентрация, что негативно сказывается на успеваемости.

Табачный дым является причиной развития астмы у подростков, которая впоследствии может привести к тяжелым формам развития самых разнообразных заболеваний бронхов и легких. Курение также вызывает развитие гастрита, который может перерасти в язву. Все вышперечисленное замедляет процесс нормального развития и роста молодого организма, что впоследствии может привести к задержке роста внутренних органов и негативным образом сказаться на умственном развитии ребенка.

Привыкая к курению в юном возрасте, подросток не только наносит вред своему организму, но и становится морально менее устойчивым к другим вредным привычкам. Курение сигарет может стать первым шагом к пристрастию к алкоголю, а так же к наркотикам.

По многим объективным параметрам, зависимость от никотина, быстро формируемая при табакокурении носит наркотический характер, таким образом представляя собой разновидность наркомании. Среди всех наркотических зависимостей зависимость от никотина является одной из самых сильных. При психологической зависимости человек тянется за сигаретой, когда находится в курящей компании, либо в состоянии стресса, нервного напряжения, для стимуляции умственной деятельности. Вырабатывается определенная привычка, ритуал курения, без которого человек не может полноценно жить. Часто такие люди ищут повод, чтобы покурить, «перекуривают», при обсуждении какого-либо дела, либо просто общаясь, или чтобы «убить» время, тянутся за сигаретой. При физической зависимости требование организмом никотиновой дозы так сильно, что все внимание курящего сосредоточивается на поиске сигареты, идея курения становится

столь навязчивой, что большинство других потребностей (сосредоточение на работе, учёбе, утоление голода, отдых, сон и т.д.) уходят на второй план. Появляется раздражительность, невозможность сконцентрироваться на чем-либо, кроме сигареты, может наступить апатия, нежелание что-либо делать.

В профилактике табакокурения среди молодёжи и подростков большое значение имеют принципы общественной поддержки и активности всех участников. Только при поддержке общественных организаций, средств массовой информации можно получить реальные результаты этой деятельности. Принцип активности всех участников профилактической деятельности предполагает активное участие учителей, учащихся, родителей в планировании и реализации профилактической работы.

медицинский психолог отделения медицинской профилактики ГБУ РО «Областной клинический наркологический диспансер» Михейкина Н.А.