

Влияние табака на организм детей и подростков

Особенный вред курения для детей и подростков обусловлен физиологией еще незрелого организма. Человек растет и развивается долго, иногда до 23 лет.

Чтобы организм сформировался, все эти годы к его клеткам должно поступать нужное количество кислорода и питательных веществ. Но ни в коем случае не токсинов- в том числе и из табачного дыма.

Тяжелое дыхание

Например, формирование легких у ребенка анатомически завершается только к 12 годам. А физиологически и того позже - к 18, а у некоторых к 21 году.

При курении в кровь ребенка поступает большое количество угарного газа, который вступает в контакт с гемоглобином. Вследствие чего у всех органов наступает «удушье» - недостаток кислорода. На этапе роста организма это становится большой опасностью.

Очень тяжело курение сказывается на сердечно-сосудистой и дыхательной системах подростка. Если ребенок закурил в младших классах, то уже к 12-13 годам у него могут появиться одышка и нарушение сердечного ритма. Даже при стаже курения в полтора года, по наблюдению ученых, у подростков нарушаются механизмы регуляции дыхания. Именно у малолетних курильщиков врачи отмечают постоянное ухудшение самочувствия: кашель, одышку, слабость. Не редки среди таких подростков частые простудные заболевания, расстройства работы желудочно-кишечного тракта, хронические бронхиты.

Ухудшение школьной успеваемости

Не менее сильно никотин и другие токсические вещества табачного дыма влияют на мозг ребенка. Ухудшаются память, объем кратковременной памяти, способности к логике и координация движений. Курящие подростки чаще переутомляются, хуже переносят нагрузки.

Табачный дым содержит около 4000 химических веществ, в том числе:

Ацетон

Аммиак

Мышьяк

Бутан

Кадмий

Окись углерода

ДДТ

Цианистый водород

Метанол

Нафталин

Толуол

Хлористый винил

Что заставляет подростка впервые взяться за сигарету?

Чаще всего - это психологическая причина. В 13-15 лет подростки «перерастают» жизнь, замкнутую на семье, им теперь интереснее общаться со сверстниками. Если в компании курят, то подростку бывает трудно противостоять мнению друзей, ведь ему хочется быть во всем похожим на них. Желание выглядеть взрослыми, опытными, «крутыми». Курение сигарет – по мнению подростков это несомненный атрибут взрослости. Если детей никто не контролирует, они предоставлены сами себе, они начинают курить за компанию, пробовать любые опасные вещи.

Если курят родители, то вероятность того, что ребенок начнет курить 79-85%. Для всех детей важен родительский пример.

Что можно сделать, если ребенок закурил?

1. Не подавляйте ребенка, позволяйте все больше вопросов решать самостоятельно.
2. Используйте все случаи, когда можно показать вред курения.
3. Помогите ребенку стать более успешным хоть в чем-то, чем сверстники.
4. Ребенок не должен наблюдать курение близких ни в каких ситуациях.
5. Воспитывая своего ребенка, сохраняйте доверительную обстановку, не навязывайте свое мнение. Нужно выяснить, что он знает о данной проблеме и его отношение к ней, и на этой основе строить дальнейший разговор.