

## **Влияние никотина 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, желания 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, уважаемые родители, очень важно объяснять детям про вред курения еще до того возраста, когда им впервые протянут сигарету или позовут «покурить за углом».