



Табакокурение уже давно стало проблемой мирового масштаба. И, несмотря на активную антитабачную пропаганду, подорожание сигарет, вводимые запреты и ограничения на курение в общественных местах, число курильщиков практически не уменьшилось. Более того, отмечается тенденция к росту курения среди подростков (причем курят не только дети асоциальной прослойки общества, эта беда касается многих и даже вполне обеспеченных семей).

Такое увлечение для молодых лиц чрезвычайно опасно, ведь дело касается неокрепшего еще здоровья и не сформированного до конца организма. У людей юного возраста сигареты вызывают стремительное привыкание и привязанность на психическом и физическом уровне. Поэтому профилактика курения среди подростков чрезвычайно важна и занимает одну из ведущих мест в общем дела борьбы за здоровье наших граждан.

К основным виновникам, из-за которых подростки начинают курить, относятся следующие:

1. Депрессивные состояния.
2. Различные расстройства психики.
3. Подражание героям любимых фильмов.
4. Негативная семейная обстановка (в психологическом плане).
5. Желание подражать старшим курящим друзьям и членам семьи.
6. Попытка выглядеть опытнее и значительнее в глазах сверстников.
7. Тяжелый переходный период, сопровождающийся проблемами с адаптацией.



В юном возрасте редко кто задумывается о последствиях, которые несет с собой раннее начало курения. В основном, заботы о здоровье приходят лишь тогда, когда стаж курения переваливает за 10-летний рубеж. Именно в это время начинают проявляться первые проблемы со здоровьем на почве длительного курительного стажа.

Многие подростки в силу юношеского максимализма уверены, что стоит им захотеть, и они легко бросят сигареты. Но эта убежденность меркнет при первой же попытке. Никотиновое соединение вызывает стойкую зависимость (физическую и психическую) и расстаться с сигаретами быстро и безболезненно не представляется возможным.

Дружба с никотином отражается на здоровье подростков намного быстрее, чем того следует ожидать. Курение полностью подрывает детское здоровье. Страдают самые важные внутренние органы.

Бронхолегочная система

Смолы, находящиеся в табачном дыме, со временем устилают слизистую ткань легких и тормозят работу реснитчатого эпителия. Итогом становится печально известный «кашель курильщика». Мучительный, надсадный, с отхождением бурой мокроты. Постоянное раздражение органов дыхания приводит к регулярным воспалениям, что сужает дыхательные пути.



При горении сигарета образует ядовитые канцерогенные соединения, которые активно стимулируют рост злокачественных образований. Среди лиц, погибших от рака легких, подавляющее большинство являлось заядлыми курильщиками. Кроме рака легких, табакозависимость становится главной причиной онкологии органов ЖКТ.

Сердечно-сосудистая система

Курение работает на повышении кровяного давления, что приводит к скачкам АД и тахикардии. Ядовитые соединения сигаретного дыма сужают кровеносные сосуды, что тормозит снабжение мозговых клеток кислородом. Происходит и следующие изменения:

- сигаретный дым провоцирует тромбообразование;
- значительно повышается уровень холестерина в крови;



- в несколько раз увеличивается риск развития различных сердечных патологий;
- усиливаются дегенеративные проявления в сосудах, это чревато синдромом внезапной смерти;
- оксид углерода контактирует с кровяными тельцами (гемоглобином), из-за чего происходит падение нормального снабжения органов кислородом.

Мозг и центрально-нервная система

Табакокурение молодых лиц, которые еще учатся в школе, непременно скажется на будущих успехах подростка. Это касается обучения и получения профессии. Из-за влияния сигаретного дыма в головном мозге значительно понижается скорость создания рецепторных связей, что приводит к:

- провалам в памяти;
- скачкам настроения;
- падению зрения и слуха;
- постоянной раздражительности;
- невозможности воспринимать новый учебный материал.



В целом негативное воздействие курения на подростковый организм настолько разнообразно и опасно, что порой врачами с трудом удается выделить самую существенную патологию. Часто начинается глобальное нарушение работы практически всех внутренних процессов. Профилактика курения у подростков обязана включать в себя объяснение доступными для молодежи словами всех последствий, которые несет раннее курение.

Приобщение подростков к здоровой жизни

С нездоровыми и опасными привычками подростки часто знакомятся по причине отсутствия иных увлечений. Вина в данном случае целиком ложится на родительские плечи. Ведь если в семье культивируется любовь к спорту, грамотному питанию, риск заняться чем-то, разрушающим здоровье, у подростка невелик. Поэтому чрезвычайно важно, чтобы у ребенка еще в раннем школьном возрасте появилось какое-нибудь спортивное увлечение, интересные занятия в кружках, секциях, клубах. Тогда мысли о нездоровых привычках и искушение попробовать сигарету уйдут на далекий задний план.

СКАЖИ КУРЕНИЮ "НЕТ!"

КОГДА ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ...

...через 20 минут: после последней сигареты артериальное давление нормализуется, восстанавливается работа сердца	...через 2 суток: усилится способность ощущать вкус и запах	...через месяц: станет легче дышать, покинет головная боль, перестанет беспокоить кашель
...через 8 часов: нормализуется содержание кислорода в крови.	...через неделю: улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, при выдохе	...через полгода: улучшатся спортивные показатели – начнете быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок

Доверительные беседы

Многочисленные исследования говорят, что в настоящей медикаментозной помощи для избавления подростка от привычки курить, нуждаются порядка 10—15% школьников. Остальным необходимы беседы и курсы с опытным детским психологом. Грамотная беседа со специалистом поможет ребенку понять истоки собственных проблем, уяснить последствия курения.

Квалифицированный специалист способен дать дельные и полезные советы, как расстаться с привычкой курения, а удачно подобранная наглядная агитация может на долгое время отбить охоту к сигаретным затылкам.

Помощь медиков

Но существует и определенная категория подростков, обладающих уже стойкой сформированной привычкой. В случае, когда грамотно проведенная профилактика курения подвела юного человека к мысли о расставании с вредным пристрастием, иногда ему необходима помощь врача. Ведь в случае уже сформированной привычки, бросить курить чрезвычайно сложно.

В процессе отвыкания человеку приходится сталкиваться с синдромом отмены. Данная ситуация проходит на фоне развития многочисленных мучительных и неприятных симптомов. Именно в этом случае и требуется подключение различных, подходящих по возрасту медикаментозных средств. А важнейшая цель этих мероприятий направлена на улучшение жизни, повышение здоровья и успеваемости у подростков. Только таким образом мы можем воспитать достойное поколение, как здоровую и крепкую нацию.