Влияние курения на организм подростков

На данный момент курение среди подростков является одной из важнейших проблем здравоохранения и всего общества. По статистике в настоящее время в России курение среди подростков распространено повсеместно, в возрасте 15-17 лет курит **каждый второй мальчик и каждая четвёртая девочка.**Причём среди девочек курение в последнее время увеличилось в два раза.

Курение среди подростков распространяется без всяких препятствий со стороны государства и общества. К курению относятся как к вредной привычке, которая не сильно опасна. С помощью фильмов и рекламы подросткам навязывается определённый стиль жизни, где нет места здоровому образу жизни. Все профилактические меры на фоне современной массовой культуры кажутся просто смешными.

Можно выделить **основные причины курения** среди подростков:

1. Курящие родители, друзья;
2. Влияние и давление со стороны сверстников;
3. Подражание взрослым, друзьям и своим кумирам;
4. Снятие стресса;
5. Стремление выделится, выглядеть «круто»;
6. Желание казаться самостоятельным и взрослым;
7. Доступность сигарет;
8. Влияние рекламы;
9. Влияние кино и фильмов, в которых главные герои курят (подростки берут с них пример).

Раннее начало курения формирует у подростков стойкую никотиновую зависимость, от которой трудно избавиться в дальнейшем. В подростковом возрасте идёт интенсивный рост всего организма, и курение значительно замедляет этот рост. Большинству функций и систем организма так и не удаётся развиться на тот уровень, который заложен природой. У подростков очень рано начавших курить наблюдается маленький рост, слаборазвитая грудная клетка, отмечается ослабление мышечной силы. Курение среди подростков ведёт к сильному снижению общего показателя здоровья всей нации.

**Вред курения для подростков**

* Из-за постоянного раздражения глаз табачным дымом, постепенно снижается острота зрения. В результате пагубного воздействия никотина на сетчатку глаза происходит снижение чувствительности к свету, повышается внутриглазное давление. Со временем развивается глаукома;
* Ухудшается память. Экспериментально доказано, что курение (особенно в подростковом возрасте, когда память ещё формируется) значительно снижает объём памяти и скорость заучивания информации;
* Замедляется рост;
* Снижается мышечная сила, выносливость, замедляется реакция и координация движения;
* Истощаются нервные клетки;
* Нарушается работа эндокринной системы (угнетается работа щитовидной железы),
* возникают различные поражения кожи: себорея, угри;
* Происходит изнашивание сердечной мышцы, что в будущем проявляется в виде различных проблем с сердцем: ишемической болезни, стенокардии, инфаркта;
* Курение сильно снижает работоспособность у подростков, они становятся вялыми и раздражительными.

Профилактика курения среди подростков: Проблема детского и подросткового курения актуальна, поэтому важно думать о профилактике. Что могут сделать родители и школа: Проинформировать детей о никотиновой зависимости, ее вреде и влияние на жизнь. Все это можно подтверждать статистическими исследованиями. Больше говорить о людях, которые добились многого в жизни без сигарет. Скучную для подростков информацию преподносить в виде книг, фильмов, реальных историй из жизни. С раннего возраста приобщать детей к спорту и разнообразным хобби. В разговоре с подростками стоит делать упор на плюсы жизни без никотиновой зависимости, а не на строгие запреты. Все, что взрослые запретили, по мнению детей, обязательно нужно попробовать. Заключение Курение в подростковом возрасте проще предотвратить, чем бороться с ним. Поэтому так важны доверительные разговоры с ребенком о вреде никотиновой зависимости. В семье, где царит дружественная и безопасная атмосфера, намного проще отследить все перемены, происходящими с подростком. Поддержка родителей — вот что важно в этот сложный период жизни.

Заместитель начальника Ефремовского территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Тульской области Илюхина Светлана Юрьевна