

О вреде курения для школьников и подростков

Курение, как одна из вредных привычек, давно распространилось и укоренилось у многих народов, став поистине эпидемическим заболеванием современного общества.

Особенно опасно курение для школьников: не сформировавшийся, ещё растущий организм страдает от табачного дыма значительно больше, чем организм взрослого, и рано или поздно отравляющее действие курения сказывается на различных его функциях.

Задержка роста, общего развития, нарушение процессов обмена веществ, снижение слуха, зрения, ряд нервных расстройств – такова плата за детское и подростковое курение.

При курении в кровь ребёнка поступает большое количество угарного газа, который вступает в контакт с гемоглобином. Основная задача гемоглобина заключается в транспортировке кислорода к клеткам тканей. Угарный газ проще присоединяется к гемоглобину, замещая кислород, из-за чего у всех органов и тканей наступает «удушие» — недостаток кислорода. При большой концентрации это может привести к смерти человека из-за кислородного голодания организма.

Очень тяжело курение сказывается на сердечно-сосудистой и дыхательной системах подростка. Если ребёнок закурил в младших классах школы, то уже к 12-13 годам у него могут появиться одышка и нарушение сердечного ритма. Даже при стаже курения в полтора года, по наблюдениям ученых, у подростков нарушаются механизмы регуляции дыхания.

Специалисты выяснили, что у курящих школьников ухудшаются внимание, объём кратковременной памяти, способности к логике и координация движений. Курящие подростки чаще переутомляются, хуже переносят обычные нагрузки в школе. Кстати, наибольшее количество двоечников учёные обнаруживали именно среди юных курильщиков.

Никотин влияет практически на все железы внутренней секреции, в том числе и на половые железы у мальчиков и девочек. А это грозит недоразвитием всего организма, появлением лишнего веса и нарушением репродуктивных возможностей человека 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.

Вред курения для подростков – это, в первую очередь, тяжёлая травма для ещё не до конца сформировавшегося молодого организма. В юношеском возрасте организм всё ещё растёт, сформировывая 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.

Школьные годы – это годы роста как физического, так и умственного. Организму нужно много сил, чтобы справиться со всеми нагрузками. Состояние здоровья, подорванное курением, не позволяет выбрать род занятий по душе, добиться успеха (например, юношам стать лётчиками, космонавтами, спортсменами, девушкам – балеринами, певицами и др.).

Как известно, навыки, привычки, усвоенные в школьном возрасте, самые прочные. Это относится не только к полезным, но и к вредным привычкам. Чем раньше дети, подростки, юноши, девушки познакомятся с курением и начнут курить, тем быстрее привыкнут к нему, и в дальнейшем отказаться от курения будет очень трудно. Дело в том, что никотин вызывает в организме кратковременное эйфорическое состояние, лёгкость, душевный подъём. При длительном курении у людей развивается так называемая никотиновая зависимость. Вот почему, бросая курить, человек вначале испытывает довольно тягостное состояние. Но стоит потерпеть лишь несколько дней, и эти явления проходят.

Лучше всего не начинать курить. Но уж если появилась тяга к сигаретам, постарайтесь избавиться от этой вредной привычки.