

# Вред курения на организм подростка



- Особенный вред курения для детей и подростков обусловлен физиологией еще незрелого организма. Человек растет и развивается довольно долго, иногда до 23 лет.
- Чтобы организм нормально сформировался, все эти годы к его клеткам должно поступать нужное количество кислорода и питательных веществ, но, ни в коем случае не токсинов — в том



# Тяжелое дыхание

- Очень тяжело курение сказывается на сердечнососудистой и дыхательной системах подростка. Если ребенок закуривает 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.
- Именно у малолетних курильщиков врачи отмечают постоянное ухудшение самочувствия: кашель, одышку, слабость. Не редки среди таких детей частые простуды и ОРЗ, расстройства работы желудочно-кишечного тракта. Среди курящих часто встречаются подростки с периодически обостряющимся хроническим бронхитом.

# Опять двойка

- Не менее сильно никотин и другие токсичные вещества табачного дыма сказываются на мозге ребенка. Чем младше курящие подростки, тем сильнее под действием никотина нарушается кровоснабжение мозга и, как следствие, его функции.
- Специалисты выяснили, что у курящих школьников ухудшаются внимание, объем кратковременной памяти, способности к логике и координация движений. Курящие подростки чаще переутомляются, хуже переносят обычные нагрузки в школе. Кстати, наибольшее количество двоечников ученые обнаруживали именно среди юных курильщиков.

# Подумать о будущем?

- Под действием продуктов сгорания табака у подростка нарушается еще не успевший толком сформироваться гормональный статус. 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.
- Например, у курящих школьниц вероятность болезненных менструаций увеличивается примерно в полтора раза по сравнению с девочками, не прикасавшимися к табаку.
- Если первая затяжка сделана еще в детском возрасте, к тридцати годам человек может стать практически инвалидом: с хронической обструктивной болезнью легких, больным сердцем и избыточным весом.

# Влияние на мозг и нервную систему

- Никотин пагубно влияет на состояние сосудов, в результате чего нарушается кровообращение в головном мозге. У курящего подростка заметно ухудшаются концентрация внимания и память, что для школьника является большим минусом. Кроме этого, снижается качество зрения, повышается риск появления глаукомы.



# Влияние на кожу

- Никотин плохо действует на кожу. Он ухудшает работу сальных желез, которые и так не идеальны под действием гормонов. В результате смолящий подросток не только покрывается прыщами, но и страдает от чрезмерной сухости кожных покровов. От курения могут появиться и другие дефекты, например, некрасивые пигментные пятна или желтоватый болезненный оттенок. Влияние на сердце и сосуды Ни один курильщик не может избежать проблем с сердцем и сосудами.

# Последствия курения в подростковом возрасте

- плохая память;
- неспособность сконцентрироваться на деле;
- ухудшение зрения;
- слабый слух;
- плохое обоняние;
- замедление реакции на раздражитель;
- низкая выносливость; нервное истощение;
- гормональные нарушения; бессонница;
- сердечные заболевания;
- болезни печени и почек;
- заболевания дыхательной системы;
- плохая кожа;
- ухудшение состояния волос, зубов и ногтей;
- быстрое изнашивание сердца и сосудов;
- риск онкологических образований;
- патологии репродуктивной системы;
- задержки в физическом и умственном развитии.



- Весомых причин для того чтобы подумать о вреде курения более чем достаточно. По сути, всему организму наносится непоправимый вред. Беря в руки сигарету, имеет смысл задуматься о том, равноценна ли тотальная потеря здоровья минутному сомнительному "удовольствию" от вдыхания токсинов и ядов.



**Мы – новое поколение**