

**МКУ ДО «СШ «ЦРС»**

**О вреде курения  
для организма подростков.**

**г. Иркутск**

## Содержание:

1. Что такое курение?
2. Как производятся сигареты.
3. Что такое никотин.
4. Почему подростки начинают курить ?
5. Электронные сигареты и вейпы.
6. В чем заключается вред курения для различных органов и систем организма человека.
7. Несколько фактов, чтобы не начать курить.
8. Опасность для «пассивных курильщиков».
9. Негативное влияние табакокурения для организма девушек.
10. Выводы.

О вреде курения известно немало фактов. Однако беспокойство учёных, врачей, вызванное распространением этих привычек растёт. Сегодня отмечено увеличение доли подростков, начавших курить до 10-летнего возраста.

Самым критическим возрастом для приобщения к курению является подростковый возраст (14-17) лет.

Что же такое курение? **Курение – это не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это скрытая зависимость, и тем опасная, что многие её не принимают всерьёз.** Зло приносимое курением столь велико, что борьба с ним во всём мире приобрела значение социальной проблемы. Ещё во времена Петра 1 говорили «Кто курит табак, тот хуже собаки».

**Сигареты готовятся из высушенных листьев табака**, в процессе курения происходит их сухая перегонка, сопровождаемая большим количеством вредных веществ: никотина, угарного газа, аммиака и др. В организм человека при курении попадает около 30 таких веществ. Однако, ввиду того, что никотин попадает в организм не сразу, а частями, он успевает частично обезвредиться и медленно отравляет организм.

**Что такое никотин?** Вещество никотин — это особый алкалоид, который синтезируется и аккумулируется в листьях растений и их корнях. Больше всего он содержится в табаке. Следует отметить, что данное вещество крайне негативно воздействует на организм человека, поскольку по своей природе оно является нейротоксином. При регулярном проникновении никотина в дыхательную систему, у человека развивается очень сильная зависимость. Действие никотина, в частности, табачного дыма (запах на человека) довольно опасно. При этом, не имеет значения, как именно будет вдыхаться дым — в виде электронной сигареты или обычного табакокурения. В любом случае, каждый раз организм будет отравляться.

Никотин - сильнейший яд. Содержание его в 100 сигаретах– смертельный яд для лошади, для человека – в 20-25 сигаретах средней крепости. Недаром говорят «Капля никотина убивает лошадь».

Больше всего никотина в низких сортах табака, особенно в махорке. Если сразу выкурить много табака, может наступить тяжёлое отравление. Оно очень опасно. Лёгкие его формы почти всегда наблюдаются у людей, начинающих курить – головокружение, холодный пот, тошнота, головная боль, слабость в руках и ногах. Известен случай смертельного отравления здорового, длительно курящего человека, выкурившего за 12 часов 50 сигарет.

Вот цитата из книги английского врача Аллена Карра "Лёгкий способ бросить курить". Автор книги стал знаменитым, когда придумал свой способ избавления людей от курения. Он называет сигарету "коварной ловушкой". Вот как он объясняет, почему люди попадают в эту ловушку.

"Никотин - бесцветное, маслянистое вещество, содержащееся в табаке и вызывающее у курильщика зависимость. Он вызывает самое быстрое привыкание из всех известных человечеству веществ: чтобы пристраститься к нему, может потребоваться лишь 1 сигарета.

Каждая затяжка сигаретой поставляет в мозг через лёгкие небольшую дозу никотина, действующую быстрее, чем 1 доза героина, вводимая через вену".

**Итак, истинная причина курения - это почти наркотическая зависимость.**

Большинство курильщиков выкуривает одну пачку в день. Но когда они начинали, то думали, что будут курить не больше 5 сигарет в день и легко смогут бросить, когда посчитают нужным. По словам ученых, большинство курильщиков не могут бросить курить, хотя и желают этого. Они попадают в зависимость от никотина.

### **Почему подростки начинают курить ?**

**1. Из любопытства, "просто так".** О чём это говорит? О том, что человек не очень хорошо понимает мотивы своего поведения, что уже само по себе странно.

**2. Чтобы казаться взрослее.** Это довольно наивное утверждение, которое можно расшифровать примерно так: я хочу казаться взрослее в глазах своих сверстников (потому что на взрослых это не производит такого впечатления), хочу казаться независимым, самостоятельным, хочу, чтобы меня считали таким, потому что сам себя таким не считаю. И, согласитесь, ребёнок, пусть и курящий всё равно выглядит ребёнком.

**3. Чего только не сделаешь "за компанию".** Тем более что в подростковом возрасте очень важно быть принятым в той компании, которая тебе нравится. Порой человек может начать курить вопреки своему желанию. Правда, иногда это происходит просто из-за того, что некоторые люди не умеют отказать. Дома они умеют это делать и даже очень хорошо, но вот в другом месте:.. Как-то неловко, неудобно, вдруг не так поймут:

**4. Чтобы похудеть.** Это одно из самых распространённых заблуждений. Курить для того, чтобы похудеть - это все равно, что привить себе какую-нибудь болезнь и "таять" от неё.

**5. Потому что модно.** Сразу нужно оговориться, что это модно, но не везде. В современном мире количество курильщиков увеличивается в экономически неразвитых странах, а в странах с высоким жизненным уровнем (таких, как Англия, США) число курильщиков сокращается. В современном развитом обществе «мода» на курение прошла.

**6. Из-за влияния рекламы.** Да, реклама в современном обществе потребления - это великая сила! Красивые пачки в кино, на витринах, плакатах. Многим молодым курильщикам кажется, что курение приближает их к "западной" жизни. В то же время именно на западе, в развитых капиталистических странах люди наиболее активно отказываются от курения. Фирмы, производящие сигареты, теряют рынки сбыта и отравляют свою продукцию в страны третьего мира.

## **Электронные сигареты и вейпы.**

Изначально электронные сигареты применяли для людей, которые желают бросить курить, но не могут этого сделать. Считалось, что электронная сигарета менее опасна, чем обычная, но это оказалось не так!

В настоящее время на законодательном уровне принимают закон о запрете вейпов в России. Что говорит о их большей опасности, чем обычные сигареты. Полная замена классических сигарет на электронные устройства потребления никотина уменьшает краткосрочные неблагоприятные последствия от потребления никотина. Дать качественную оценку долгосрочных перспектив использования электронных сигарет на данный момент невозможно.

**Курение пагубно отражается на деятельности всех органов и систем.** После проникновения в организм человека никотин всасывается в кровь и уже через несколько секунд оказывается в центральной нервной системе. Он беспрепятственно преодолевает все биологические барьеры, в том числе гематоэнцефалический. Токсичное вещество накапливается во внутренних органах, головном мозге, костной ткани. С каждой выкуренной сигаретой концентрация никотина повышается, а отравление организма усиливается. Под влиянием канцерогенов изменяются клетки на генетическом уровне, а также увеличивается их количество: деление здоровых клеток приводит к образованию доброкачественных опухолей – полипов и кист: деление поврежденных и деформированных клеток провоцирует формирование раковых опухолей. Табачный яд попадая в организм человека за 7 секунд поступает в мозг.

### **Нет ни одного органа, который не страдал бы от яда.**

В первую очередь страдает нервная система. Снижается память, появляется головная боль, бессонница. Никотин воздействует на надпочечники, которые выделяют гормон адреналин, способствующий повышению артериального давления. Очень часто курение ведет к развитию хронического бронхита, хронического воспаления лёгких. У курящего голос становится грубым, хриплым, дёсны кровоточат, зубы крошатся. За 10 лет через дыхательные пути курящего проходит 8 л табачного дёгтя. В 1 кг табака, который человек выкуривает за 1 месяц, содержится 70 л табачного дёгтя. Рак у курящих встречается чаще, чем у некурящих в 20-30 раз.

Курение табака оказывает пагубное влияние как на здоровье самих курящих, так и не курящих, вынужденных находиться в табачном дыму. **Их называют пассивными курильщиками.** При курении 50% табачного дыма поступает в окружающую среду.

Особенно пагубно влияние табачных ядов на растущий организм подростка. Чем раньше они начинают курить, тем чувствительнее к табачному яду их организм, тем быстрее развивается пристрастие к никотину, который задерживает рост.

**Очень вредно, когда курит девушка – будущая мать.** Воздействие табачного дыма на плод вызывает нарушение его развития.

Обычно дети курят тайком, торопливо, а при быстром сгорании табака в дым переходит в 2 раза больше никотина, чем при медленном. К тому же подростки докуривают сигарету до конца, нередко курят окурки, т.е. именно ту часть табачных изделий, которые содержатся больше всего ядовитых веществ. Покупая сигареты, ребята часто тратят деньги, которые им дают на завтрак и другие цели.

**Запомните:**

1. Самую большую опасность никотин, содержащийся в табачных изделиях, представляет для нервной системы. Это химическое соединение с лёгкостью истощает нервные клетки, что проявляется переутомлением, раздражительностью, чрезмерной возбудимостью. Юные курильщики всегда нервны и раздражительны.

2. Страдают от курения и основные психические процессы. Стремительно ухудшается память, мышление также начинает работать со сбоями. И чем больше курит ребенок, тем ярственнее проявляются негативные тенденции.

3. Ещё одна страдающая сторона – дыхательная система. Несовершенные пока органы дыхания не могут переработать табачный дым и содержащиеся в нём смолу, метан, азот. Большая часть этих химических соединений оседает на лёгких, что провоцирует многочисленные простудные заболевания. Затем у курящих подростков начинает меняться голос, появляется одышка и лающий кашель.

4. Страдает от курения и зубная эмаль. Вы наверняка замечали, что у многие курильщиков жёлтые зубы. Связано это с разницей температур: воздух, вдыхаемый подростком, холоднее, чем сигаретный дым, что приводит к разрушению эмали зубов.

5. У пристрастившегося к сигаретам подростка часто ухудшается состояние кожных покровов. Появляются многочисленные прыщи, кожа начинает лосниться. При чрезмерном увлечении этой привычкой наблюдается отчётливая желтизна кожи и ногтей.

**Несколько фактов, чтобы не начинать курить:**

- Вспомним ещё раз состав сигареты. Все вещества, входящие в неё, а их более 1 200, отрицательно сказываются на нашем организме.

- Курение отнимает жизнь. Она сокращается на 6 и более лет.

- У курильщиков плохая память, слабое физическое здоровье, неустойчивая психика. Они медленно думают, плохо слышат. Даже внешне они отличаются.

- Курение добавляет болезни. Все органы страдают от курения. Курильщики в 20 раз чаще страдают от таких болезней как инфаркт, язва желудка, гангрена; рак лёгких, горла, губы.

- Курение приводит к смерти. Для детей курение опасно в двойне. Для взрослого человека смертельная доза никотина содержится в 1 пачке сигарет, если её выкурить сразу, для подростков в пол- пачке, а у детей 2-3 сразу выкуренные сигареты приводят к остановке сердца.
- Отнимает деньги. Около 10 тыс. руб. в год.
- Отравляет некурящих. Половина вредных веществ сигареты курильщик выдыхает в воздух, которым дышат окружающие его люди.
- Мешает работе и бизнесу. Многие работодатели стремятся взять на работу некурящих. Сегодня в одном из крупных городов России даже появилась специальная биржа по трудоустройству для некурящих, которая пользуется всё большей популярностью у работодателей.
- Это причина пожаров. Люди гибнут от 1 непотушенной сигареты.
- Не модно. Сейчас в моде здоровый образ жизни, ухоженная кожа, белые зубы, спортивная фигура.
- Курение ограничено законом. В нашей стране нельзя курить во Дворцах спорта, бассейнах, спортзалах, учебных и медицинских заведениях, кафе, санаториях, на курортах и в транспорте.

Врач КТК «Иркутск» Бабичева Н.А.