

# О вреде курения для школьников и подростков

Всякий курящий должен знать и понимать, что он отравляет не только себя, но и других. (Н. Семашко)

## Одна затяжка – и это у вас в легких!

### Подумайте!

**Кадмий**  
Соединения кадмия ядовиты. Особенно опасным случаем является вдыхание паров его оксида (CdO). Вдыхание в течение 1 минуты воздуха с содержанием 2,5 г/м<sup>3</sup> окиси кадмия, или 30 секунд при концентрации 5 г/м<sup>3</sup> является смертельным.

**Бутан**  
Вдыхание бутана вызывает удушье и сердечную аритмию

**Угарный газ**

**Гексамин**  
Его применение в больших дозах может вызвать раздражение желудка или мочевого пузыря.

**Клей**

**Аммоний**

**Никотин**  
Никотин чрезвычайно токсичен для насекомых и теплокровных животных. Действует как нейротоксин, вызывая паралич нервной системы (остановка дыхания, прекращение сердечной деятельности, смерть). Средняя летальная доза для человека — 0,5–1 мг/кг

**Бумага**

**Метанол**  
Метанол — яд, действующий на нервную и сосудистую системы. Приём внутрь 5—10 мл метанола приводит к тяжёлому отравлению, а 30 граммов и более — к смерти

**Метан**

**Мышьяк**  
Мышьяк и все его соединения ядовиты. Смертельная доза мышьяка для человека составляет 50–170 мг (1,4 мг/кг массы тела)

**Краска**

Особенный вред курения для детей и подростков обусловлен физиологией еще незрелого организма.

### Вред курения для подростков

1. При курении у подростка очень сильно страдает память. Эксперименты показали, что курение снижает скорость заучивания и объём памяти. Также замедляется реакция в движении, снижается

мышечная сила, под влиянием никотина ухудшается острота зрения.

2. Установлено, что смертность людей, начавших курить в подростковом возрасте (до 20 лет), значительно выше, чем среди тех, кто впервые закурил после 25 лет. Частое и систематическое курение у подростков истощает нервные клетки, вызывая преждевременное утомление и снижение активирующей способности мозга при решении задач логико-информационного типа.

3. При курении у подростка происходит патология зрительной коры. У курящего подростка краски могут полинять, поблекнуть из-за изменения зрительного цветоощущения, может снизиться в целом многообразие восприятия.

4. Первоначально наблюдается быстрая утомляемость при чтении. Затем начинается мелькание и двоение в глазах, и, наконец, снижение остроты зрения, поскольку возникшие от табачного дыма слезоточивость, покраснение и отёчность век приводят к хроническому воспалению зрительного нерва. Никотин вызывает изменения в сетчатке глаза, в результате – снижение чувствительности к свету. Так же, как у детей, родившихся от курящих матерей, у юных курящих подростков исчезает восприимчивость сначала к зелёному, затем к красному и, наконец, к синему цвету.

5. В последнее время у окулистов появилось новое название слепоты – табачная амблиопатия, которая

возникает как проявление подострой интоксикации при злоупотреблении курением. Особенно чувствительны к загрязнению продуктами табачного дыма слизистые оболочки глаз у детей и подростков. Никотин повышает внутриглазное давление. Прекращение курения в подростковом возрасте является одним из факторов предотвращения такого грозного заболевания, как глаукома.

6. Состояние клеток слуховой коры после курения в подростковом возрасте совершенно чётко и бесспорно свидетельствует о мощном подавлении и угнетении их функций. Это отражается на слуховом восприятии и воссоздании слухового образа в ответ на звуковое раздражение внешней среды. Курение подростков активизирует у многих деятельность щитовидной железы, в результате чего у курящих подростков учащается пульс, повышается температура, возникает жажда, раздражительность, нарушается сон. Из-за раннего приобщения к курению возникают поражения кожи – угри, себорея, что объясняется нарушениями деятельности не только щитовидной, но и других желёз эндокринной системы.

7. О том, что курение ведёт к преждевременному изнашиванию сердечной мышцы, известно всем. Возбуждая сосудодвигательный центр и влияя на периферический сосудодвигательный аппарат, никотин повышает тонус и вызывает спазм сосудов. Это увеличивает нагрузку на сердце, так как протолкнуть кровь по суженным сосудам гораздо труднее.

Приспосабливаясь к повышенной нагрузке, сердце растёт за счёт увеличения объёма мышечных волокон. В дальнейшем деятельность сердца обременяется ещё тем, что сосуды у курящих подростков теряют эластичность намного интенсивнее, чем у некурящих.

8. Известно, что с увеличением числа курящих подростков помолодел и рак лёгких. Один из ранних признаков этой болезни – сухой кашель. Заболевание может проявляться незначительными болями в лёгких, тогда как основные симптомы – это быстрая утомляемость, нарастающая слабость, снижение работоспособности.

9. Курение нарушает нормальный режим труда и отдыха, особенно у курящих подростков, не только из-за действия никотина на центральную нервную систему, но и в силу желания закурить, появляющегося во время занятий. В этом случае внимание ученика полностью переключается на мысль о табаке. Курение снижает эффективность восприятия и заучивания учебного материала, уменьшает точность вычислительных операций, снижает объём памяти. Курящие подростки не отдыхают на перемене, как все другие, так как сразу после урока устремляются в туалет и в облаках табачного дыма и разного рода вредных испарений удовлетворяют свою потребность в никотине. Совокупное действие ядовитых компонентов поглощаемого табачного дыма вызывает головную боль, раздражительность, снижение

работоспособности. В результате ученик приходит на следующий урок в нерабочем состоянии.

10. Установлено, что слишком раннее курение задерживает рост. При проверке оказалось, что не только рост, но и объём груди у курящих подростков гораздо меньше, чем у некурящих сверстников.

11. Никотин снижает физическую силу, выносливость, ухудшает координацию и скорость движений. Поэтому спорт и курение несовместимы.

12. Такова цена курения для молодёжи. К сожалению, в силу возрастных особенностей подростки не осознают до конца степень пагубных последствий курения табака.

### Профилактика курения подростков

- ✓ Беседы о вреде курения.
- ✓ Занятия спортом. Они занимают время подростков, отвлекая их от вредных зависимостей.
- ✓ Ограничение возможности приобретения сигарет. В число таких мероприятий входит закон о запрете продажи табачных изделий подросткам, а также повышение цен на табачную продукцию.
- ✓ Посещение экспозиций, фотовыставок и других мероприятий, наглядно демонстрирующих последствия курения.
- ✓ Введение санкций за курение в общественных местах, в кафе и ресторанах, а также на рабочих местах. Это оказывает влияние не только на взрослых, но и

на подростков. Чем меньше они будут видеть курящих людей, тем меньше будет соблазн начать курить.

- ✓ Демонстрация социальной рекламы на телевидении о вреде курения. Рассказы о людях, у которых отказ от курения изменил жизнь в лучшую сторону.
- ✓ Пропаганда здорового образа жизни.
- ✓ Участие в акциях, направленных на отказ от курения.

Автор: Козыр О. А.