

## Подростковое курение

Курение подростков занимает одну из ведущих позиций среди современных проблем подрастающего поколения. Начальный возраст курящих составляет 7-10 лет, но с каждым годом возрастная планка снижается. Основная часть курильщиков является учениками старших классов в возрасте от 14 до 16 лет.

Курение – одна из первых и наиболее распространенных попыток подростка почувствовать себя взрослым. Основными причинами начала курения подростки называют:

- желание казаться взрослым;
- быть принятым в подростковой среде;
- чувство новизны и интереса;
- снять стресс;
- родители курят;
- подражание кумирам, звездам;
- модно и красиво;
- кокетство, желание нравиться юношам.

Чем моложе возраст юного курильщика – тем стремительнее формируется зависимость. Начиная курить, некоторые подростки в 16 лет уже сожалеют об этом, но чувствуют, что не способны остановиться. Большинство взрослых курильщиков к 18-ти годам уже пробовали курить, а некоторые приобрели никотиновую зависимость.

Школьники в силу того, что мало заботятся о своем здоровье, не могут, в силу незрелости, оценить всю тяжесть последствий от курения. Для школьника срок в 10-15 лет (когда появятся симптомы заболеваний вызванные курением) кажется чем-то очень далеким, и он живет сегодняшним днем, будучи уверенным, что бросит курить в любой момент.

### Влияние курения на организм подростка

Что происходит в организме курящего подростка? Никотин и смолы табачного дыма оказывают пагубное влияние на нервную систему — снижается интенсивность формирования новых связей в структурах неокортекса, это негативно сказывается на развитии навыков и запоминании информации. Иными словами, падает обучаемость и страдает память. Одновременно никотин действует на отделы коры мозга, связанные со зрительным и слуховым анализатором, и в перспективе подростковое курение может привести к проблемам со слухом и зрением. Острота зрения снижается и ввиду раздражающего действия дыма на орган зрения.

Никотин в любом возрасте нарушает работу сосудов и сердечной мышцы. О серьезных сердечных заболеваниях говорить рано, но фундамент для будущих заболеваний закладывается именно в подростковом возрасте.

Вред курения для подростков также прослеживается по нарушению работы дыхательной системы — кашель, одышка, частые бронхиты, которых нередко сопровождаются и астматическим компонентом.

Не остается в стороне и желудочно-кишечный тракт. Известно, что в слизистой оболочке желудка есть рецепторы, с которым никотин успешно взаимодействует, вызывая усиление секреции желудочного сока. Это становится причиной гастрита и язвенной болезни. Компоненты табачного дыма истощают щитовидную железу, заставляя ее трудиться в усиленном режиме, что проявляется раздражительностью и нарушением сна.

На костно-мышечной системе тоже можно проследить последствия и вред курения на организм подростка. Для курящих молодых людей характерно развитие мышечной слабости, а из костной ткани активно вымывается кальций, что приводит к нарушению развития структур скелета и появлению различных заболеваний опорно-двигательного аппарата.