УГОСТИТЕ ДЕТКУ СИГАРЕТКОЙ!

Сегодня в России как никогда остро стоит проблема детского курения. Даже не подросткового, а именно детского, потому что статистика показывает, что возраст приобщения к этой пагубной привычке стремительно снижается, средний возраст, в котором дети уже считаются курильщиками, определяется как 10-12 лет. В возрасте 15 лет каждый четвертый подросток курит регулярно.

Эти цифры страшно себе представить — четверть российских детей курят наравне со взрослыми. Большинство подростков мечтает быстрее стать взрослыми. К сожалению, наиболее распространенной вещью, которая показывает, что человек "повзрослел", является сигарета. Если в семье курит хотя бы один из родителей, то в 70% случаев ребенок со временем тоже начнет курить. Дети стараются подражать взрослым, стараясь использовать атрибуты взрослой жизни, и объяснить ему пагубность этой привычки будет гораздо сложнее, ведь перед глазами яркий пример: папа (мама, дедушка, бабушка) курит. Они видят так же, что их более старшие друзья и знакомые курят. Сигарета позволяет им самоутвердиться в компании, показать приятелям свою "крутость" и независимость.

Именно в молодом возрасте сигарета имеет как нельзя более пагубное влияние на здоровье. В юношеском возрасте организм все еще растет, 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. 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. Курение замедляет процесс нормального развития и роста молодого организма, что впоследствии может привести к задержке роста внутренних органов и негативным образом сказаться на умственном развитии ребенка.

Основной вред курения для подростков заключается в нарушении работы сердечно-сосудистой и нервной системы. От курения, в первую очередь, страдает сердце. В подростковом возрасте у человека сердце работает с повышенными нагрузками - человек много двигается, учится, занимается спортом и пр. И курение в такой ситуации дает дополнительную нагрузку на сердце. Во время курения сосуды сужаются, и кровь насыщается углекислым газом. В результате сердцу приходится значительно увеличивать силу толчка для поддержания движения крови. Вследствие чего начинают сформировываться такие заболевания как тахикардия, аритмия, ишемическая болезнь сердца. Оно быстрее изнашивается, высок риск инфаркта миокарда. Курение повышает кровяное давление - одна из самых страшных проблем современности. Сигареты влияют на нервную систему - ребенок становится более раздражительным, у него пропадает концентрация, что

негативным образом сказывается на успеваемость в учебе. Табачный дым является причиной развития астмы у подростков, которая впоследствии может привести к тяжелым формам развития самых разнообразных заболеваний бронхов и легких. Эта вредная привычка — прямая причина хронической обструктивной болезни легких, язв желудка и пищевода, онкологических заболеваний.

За неимением денег, подростки покупают самые дешевые сорта сигарет, в которых содержится самое большое количество смол и вредных веществ, тем самым еще больше усугубляя вред от табакокурения.

Привыкая к курению в юном возрасте подросток не только наносит вред своему организму, но и становится морально менее устойчивым к другим вредным привычкам. Пристрастие к сигаретам может стать первым шагом к пристрастию к алкоголю и другим более тяжелым вредным привычкам.

С самого раннего детства ребенок должен видеть ваше негативное отношение к курению. Даже совсем маленьким детям надо объяснять, как вредна эта привычка, что курильщики постепенно отравляют себя и умирают от мучительных болезней.

Более старшим детям можно давать читать доступные материалы о вреде курения, показывать картинки легких курильщика, рассказывать, как во всем мире принимаются законы, запрещающие курение в общественных местах, приводить примеры тяжелых заболеваний среди знакомых людей, страдающих пристрастием к сигаретам. Говорить о том, что люди часто мучаются, хотят курить, но не могут бросить, потому что их организм уже не может существовать без дозы никотина.

Подросткам необходимо оказывать особую поддержку, потому что в этом возрасте они часто находятся в состоянии стресса: большая нагрузка в школе, подготовка к экзаменам, возрастные изменения, первая и часто безответная любовь. Если нет другого способа снять напряжение, то курение может казаться им хорошим способом расслабиться.

Нет смысла ругать ребенка, наказывать, если он начал курить. Запретный плод еще более притягателен, и ребенок обязательно будет продолжать курить, скрывая это от взрослых. Основная задача взрослых спокойно разговаривать с ребенком - максимально подробно и обширно рассказывать ему, каким образом сигареты негативно влияют на здоровье и жизнь в целом. Очень важно заинтересовать ребенка таким разговором - только тогда он прислушается к вам и примет самостоятельное, правильное решение — КУРИТЬ ИЛИ ЖИТЬ!

З.А. Свинтицкая
Фельдшер Отделение медицинской профилактики БУ «ЛГБ»