

ЧЕМ ОПАСНО КУРЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ?

Приходится признать, что многие родители считают курение не слишком опасным занятием и открыто говорят, что слухи о его вреде для здоровья, мягко говоря, сильно преувеличены. Наверное, поэтому даже в наши дни так часто можно увидеть маму, встречающую сына или дочь из школы, с сигаретой.

Курение родителей и курение школьников – две стороны одной медали: первые показывают пример вторым, пагубное пристрастие к никотину становится наследственным заболеванием, и каждое следующее поколение этой семьи подвергается все большему риску. Доказано, что так происходит со всеми видами зависимостей.

«Подумаешь, одна сигарета в день – никто ничего не заметит!» – рассуждают некоторые подростки, воровато прячась с друзьями в укромном уголке двора, чтобы покурить. Однако курение школьников приводит к тому, что даже при редком употреблении табака изменяется обмен веществ в организме и возникает привыкание. Впоследствии трудно будет отказаться от этого пристрастия!

Патологии легких, которые часто встречаются у детей с 9 лет, по мнению медиков, также связаны с курением, в том числе с пассивным, когда курит кто-то из близких в присутствии ребенка. Как следствие у детей отмечается быстрая утомляемость, неспособность к физической активности и т.д.

Вегето-сосудистая дистония, малокровие, одышка – вот далеко не полный перечень жалоб у подростков, начавших курить в юном возрасте.

Часто курение школьников приводит к снижению их успеваемости, рассеянности.

ЧТО РАССКАЗАТЬ ДЕТЯМ О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ?

Задача взрослых – предотвратить увлечение ребенка курением. Для этого нужно внимательно следить за ним в подростковом периоде, ведь именно тогда, по статистике, школьники выкуривают свою первую сигарету. Вот несколько фактов, которые вы можете использовать для профилактических бесед с ребенком:

- Никотин убивает все живое: птице достаточно одного вдоха паров никотина, нанесенного на ватный тампон, кролик умирает от четверти капли, собака – от половины, человеку было бы достаточно 2-3 капель. Примерно такое количество никотина содержится в 25 сигаретах. Курильщик не умирает, потому что получает яд постепенно, а последствия проявятся позже в виде тяжелых заболеваний внутренних органов
- В истории есть случаи, когда люди получали через курение смертельную дозу яда. Например, однажды в Ницце провели конкурс «Кто выкурит больше сигарет?». Победителей было двое, оба скончались, выкурив по 60 штук. Другие участники «соревнования» получили серьезные отравления

- Вот что происходит в организме, даже если ты выкурил первую в своей жизни сигарету: никотин попадает в кровь через семь секунд, тут же мозг переходит в состояние сильного возбуждения, начинается учащенное сердцебиение, повышается артериальное давление, весь организм испытывает стресс, потому что наносится удар по эндокринной системе. Кровь в капиллярах застаивается, ухудшается аппетит, нарушается углеводный баланс.

п/санитарного врача филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области в Шилловском районе» НАДЕЖДА КОЛДАЕВА