

Влияние никотина на организм растущего подростка.

Никотин - один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от 1/4 капли никотина, собака - от 1/2 капли. Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли. Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет (в одной сигарете содержится примерно 6-8 мг никотина, из которых 3-4 мг попадает в кровь). Курильщик не погибает по тому, что доза вводится постепенно, не в один прием. К тому же, часть никотина нейтрализует формальдегид - другой яд, содержащийся в табаке. Систематическое поглощение небольших, не смертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению. В течение 30 лет такой курильщик выкуривает примерно 20000 сигарет, или 160 кг табака, поглощая в среднем 800 г никотина. Только благодаря тому, что при длительном курении вырабатывается некоторая устойчивость, противодействующая этому яду, и благодаря тому, что это поглощение происходит не сразу, а в течение дня, отравления не наступает. Однако о вредном действии никотина на организм и особенно на его центральную нервную систему, можно судить по тому влиянию, которое оказывает первая выкуренная им папироса: тошнота, рвота, "холодный пот" - эти симптомы говорят об отравлении клеток мозга никотином, и такое отравление клеток мозга имеет место каждый раз, хотя организм к этому и приспосабливается. Никотин включает в процессы обмена, происходящие в организме человека, и становится необходимым. То, что курение может стать причиной рака, приводит к импотенции и преждевременной старости, известно, пожалуй, всем. Но вот что с каждой выкуренной сигаретой человек постепенно, мягко говоря, тупеет, пока открытие. Заметно возросло количество аллергических заболеваний. Советскими и зарубежными учеными установлено, что алергизирующем действием обладает никотин и сухие частицы табачного дыма. Они способствуют развитию многих аллергических заболеваний у детей, и чем меньше ребенок, тем больший вред причиняет его организму табачный дым.

Курение отрицательно влияет на успеваемость школьника. Число неуспевающих возрастает в тех классах, где больше курящих. Курение школьников замедляет их физическое и психическое развитие. **Курение и школьник несовместимы.** Школьные годы - это годы роста как физического, так и умственного. Организму нужно много сил, чтобы справиться со всеми нагрузками. Как известно, навыки, привычки, усвоенные в школьном возрасте, самые прочные. Это относится не только к полезным, но и к вредным привычкам. Чем раньше дети, подростки, юноши, девушки познакомятся с курением и начнут курить, тем быстрее привыкнут к нему, и в дальнейшем отказаться от курения будет очень трудно. Никотин - это страшный наркотик. Это алкалоид растительного происхождения, точно так

же, как героин и кокаин, - они одного поля ягоды. Дым от сигареты намного вреднее, чем никотин, потому что человек вдыхает его горячим. И в нем - более 4 тысяч вредных веществ. Прибавьте к никотину еще 3999 веществ! Каждое вредно само по себе. А тут образуется токсический, канцерогенный, страшно ядовитый продукт сгорания. В Табачном дыме имеется несколько составных элементов, действующих вредно на человека. Из них наиболее важными являются два. В одном килограмме табака, который, как правило, человек выкуривает за месяц, содержится 70 миллилитров табачного дегтя. А это значит, что за десять лет через дыхательные пути курильщика проходит свыше 8 литров табачного дегтя. Нетрудно себе представить, что при всех возможностях организма к самозащите, ему невозможно противостоять против такого количества канцерогенного вещества, которое систематически изо дня в день подается организму. Смола - объединяющее понятие. Не случайно в Канаде, Латинской Америке и некоторых арабских странах на пачках сигарет пишут не просто "смола", а "токсический выброс". Слово "смола" взято в кавычки. Желая выглядеть эффектными, современными, девушки совершенно не думают о том, что от курения становится хриплым голос, чернеют и портятся зубы, появляется хронический кашель, нежная кожа приобретает землистый оттенок, страдают вкусовые ощущения, ухудшается обоняние, происходит повышение слюноотделения. Вы, конечно, видели, как сплевывают все время курящие. Очень неприятно и то, что изо рта появляется противный, отталкивающий запах табачного перегара. Одним словом, привлекательность курящей девушки становится намного ниже, чем у ее сверстниц. Однако самое страшное еще впереди. Последствия курения для человека надо рассматривать не только с точки зрения смертности, но и заболеваемости. Ибо курение не только сокращает жизнь, но всегда приносит или усугубляет болезнь. Курящие по сравнению с некурящими чаще страдают от простудных заболеваний, аллергических нарушений. **Курение - это наркомания, это расстройство всех функций организма, это частые болезни и преждевременная смерть!** Ничего хорошего не несет и нести не может, ибо табак - это наркотик, а наркотик - это злой обманщик, злой дух! А главное, табак, разрушает генетический код и потомство курящего будет слабее и болезненнее, чем он сам! Никотин разрушает деятельность нервной системы, сердца, легких, печени, органов пищеварения, половых желез. Он вызывает резкий спазм сосудов, в результате чего наступают различные мозговые расстройства. Никотин влияет, на деятельность органов чувств, понижает остроту зрения и слуха, притупляет обоняние и вкус. Главное последствие курения - возникшая наркозависимость от никотина - не различает курильщиков ни по возрасту, ни по полу. Этого нельзя сказать о других воздействиях никотиномании на здоровье, так как некоторые из них имеют специфику в зависимости как от пола, так и от возраста. Остановимся на некоторых особенностях отрицательных последствий, специфичных для детей и подростков, пристрастившихся к курению: - Углекислый газ, соединяясь с гемоглобином, лишает его возможности усваивать кислород и снабжать им органы и ткани. Нарушается питание головного мозга,

следствием чего является снижение IQ, ухудшение памяти, внимания, рост утомляемости, снижение общей эффективности работы. Частое и систематическое курение у подростков истощает нервные клетки, вызывая преждевременное утомление и снижение активирующей способности мозга при решении задач логико-информационного типа. **Курение нарушает нормальный режим труда и отдыха, особенно у школьников, 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 ученики 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. - При курении происходит патология зрительной коры. У подростка - курильщика краски могут поблекнуть из-за изменения зрительного цветоощущения, может снизиться в целом многообразие восприятия. 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 повышает внутриглазное давление. Прекращение курения в молодом возрасте является одним из факторов предотвращения такого грозного заболевания, как глаукома. Курение в раннем возрасте активизирует у многих деятельность щитовидной железы, в результате чего у курильщиков 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. Курение ведёт к преждевременному изнашиванию сердечной мышцы, 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 курильщиков теряют эластичность намного интенсивнее, чем у некурящих. Известно, что с увеличением числа молодых курильщиков 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. От рака лёгких гибнет больше людей,

чем от любого другого вида рака. Курильщики болеют раком лёгких в несколько раз чаще, чем некурящие (основными этиологическими факторами считаются радон, бензпирен и нитрозамины, содержащиеся в табачной смоле. Никотин не является канцерогеном). Курение также увеличивает вероятность и других видов рака, в частности рака пищевода и рака полости рта. Курение также увеличивает вероятность рака лёгких у окружающих (т. е. пассивное курение). Согласно некоторым данным, среднее уменьшение продолжительности жизни у курильщиков составляет 10 лет. 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. - Никотин снижает физическую силу, выносливость, ухудшает координацию и скорость движений. Особенно это заметно среди школьников 11-17 лет, так как чем раньше начинает курить ребенок, тем его организм оказывается для табачных веществ более ранимым, а наносимый курением ущерб более выраженным, в особенности для организма девочки, будущей матери. Курение может привести к бесплодию у молодых женщин. Ароматические углеводороды, являющиеся составной частью табачного дыма, вызывают гибель яйцеклеток. Эти вещества, попадая в организм, действуют со специфическими белками - рецепторами. Это взаимодействие запускает механизм гибели яйцеклеток. Ученые уверяют, что риск бесплодия особенно опасен у женщин, которые пристрастились к курению в молодом возрасте. Риск смерти плода и младенца у курящих девушек на 20-50% выше по сравнению с некурящими. В момент рождения вес младенцев у курящих меньше на 200-700 г и меньше, чем в среднем у детей некурящих родителей, и на 2 см меньше рост. Наиболее значительным показателем является меньшая окружность головы. Существенное отставание в физическом и интеллектуальном развитии, высокая подверженность заболеваниям у таких детей сохраняется до 9-10 лет. Возможные другие отрицательные последствия курения: повреждение слизистой оболочки губ, языка, неба, гортани, горла, что, в свою очередь, неблагоприятно сказывается на вкусовых ощущениях; появление сухого прерывистого кашля, неприятного запаха изо рта, инфекции полости рта; ухудшение обоняния; преждевременное образование морщин на лице; пожелтение зубов; нарушение нормального дыхания и снижение выносливости; снижение сопротивляемости организма к различным заболеваниям. Отрицательное воздействие длительного курения на организм может вызвать следующие заболевания: рак легких, полости рта, пищевода, гортани, поджелудочной железы и мочевого пузыря; инфаркт миокарда; атеросклероз сосудов, тромбоз, облитерирующий эндартериит ("болезнь курильщиков"), язвы желудка, двенадцатиперстной кишки; заболевания системы кровообращения, инсульты; эмфизему; хронический бронхит. Чтобы преодолеть эту «неосознанность», может быть, стоит, как можно раньше знакомить юных поклонников табака с трагическими последствиями многочисленных «экспериментов», устраиваемых малолетними курильщиками? Ведь в литературе описано множество случаев смерти детей

в результате отравления табаком. Известен случай, когда юноша погиб, выкурив одну большую сигару. Трёхлетний мальчик умер от отравления никотином, играя со старой курительной трубкой, наглотившись через нее воды. А годовалый ребёнок отравился, съев папиросу. Таким образом, у курения как процесса удовлетворения надуманных потребностей очень много существенных отрицательных сторон. У ребенка должно быть выработано резко отрицательное отношение к курению и к курящим. В помещении, где накурено, следует обращать внимание даже маленького ребенка на неприятный запах, на то, что дышать здесь трудно и неприятно. Следует учить его ценить свежий воздух и выказывать признаки отвращения при виде табачных изделий, благодаря которым люди чистого, свежего воздуха лишаются. Вредные для здоровья последствия курения для дошкольного и младшего школьного возраста разъяснять еще не обязательно, так как это обычно еще пониманию ребенка недоступно. Ребенку необходимо просто сообщить знание всего этого, прививать ему отрицательную реакцию, так, чтобы он действительно испытывал негативные эмоции при виде табачных изделий, при ощущении табачного дыма, при виде курящих. Делать это необходимо заблаговременно, до того, как ребенок пойдет в школу и контроль за ним родителей ослабеет. Подобной «пропаганды» не следует прекращать и в дальнейшем, но в дополнение к ней в общении со сверстниками нужно подчеркивать отрицательные качества курящих людей, разъясняя, что курящие - это не столько «особенно взрослые», «самостоятельные», «мужественные» люди, сколько рабы очень вредной привычки, от которой они сами с радостью бы избавились, если бы имели достаточно для этого воли и самообладания.

Некоторые позитивные изменения при отказе от курения:

- через 2 часа никотин начинает удаляться из организма и в этот момент чувствуются первые симптомы отмены ;
- через 12 часов окись углерода от курения выйдет из организма полностью; - легкие начнут функционировать лучше, пройдет чувство нехватки воздуха;
- через 2 дня вкусовая чувствительность и обоняние станут более острыми;
- через 12 недель система кровообращения улучшается, что позволяет легче ходить и бегать;
- через 3-9 месяцев кашель, одышка и проблемы с дыханием уменьшаются;
- функция легких увеличивается на 10 %; - через 5-10 лет риск инфаркта миокарда станет в 2 раза меньше, чем у курящих.

Необходимо доказать важность того, насколько курение вредно для всех нас.

В настоящее время, если реально рассматривать регион России, который лидирует среди ведущих стран мира по числу курящих, то реклама на курение занимает, порядком, 30%; а антиреклама - 5-10%. Однако, за рубежом антиреклама, наоборот, составляет 40%, что является одним из рычагов предупреждения табачной зависимости.