

Табакокурение – важная проблема общественного здоровья. Особенно опасные последствия для здоровья возникают, если курение начинается в детском или подростковом возрасте. По данным ВОЗ, ранний дебют и стаж курения более 20 лет сокращает продолжительность жизни на 20–25 лет, по сравнению с теми, кто никогда не курил.

Согласно эпидемиологическим исследованиям, проведенным в России, установлено, что средний возраст начала курения 11–13 лет. В стране по минимальным подсчетам курит каждый четвертый подросток, а каждый десятый к 15 годам уже имеет серьезную табачную зависимость.

Вред курения для подростка

При сгорании табака образуется несколько тысяч токсичных газообразных и твердых веществ, которые действуют на растущий организм подростка гораздо сильнее, чем на взрослого человека.

Ранние проявления вреда курения для детского организма – это частые инфекционные заболевания, появление кашля, анемии, разрушение зубов, грубый голос, нарушение обмена веществ, быстрая утомляемость, ослабление памяти, ухудшение успеваемости в школе, раздражительность, плохой сон.



Чем раньше подросток начинает курить, тем быстрее развивается у него никотиновая зависимость. Этому способствуют особенности, которые сопровождают подростковое табакокурение:

- Дети обычно курят тайком, они торопятся, боясь быть застигнутыми за этим занятием родителями или учителями. Перерывы между затяжками короткие, а при быстром сгорании табака в дым попадает в 2 раза больше никотина, чем при медленном.
- У детей нет возможности покупать качественные сигареты с фильтром, а значит в их организм попадает гораздо больше вредных веществ.
- Недостаток денег приводит к тому, что подросток экономит сигареты, докуривает их до конца, иногда курит даже окурки, то есть ту часть табачного изделия, где сосредоточено максимальное количество токсичных веществ.
- Скрывая от близких пагубную привычку, подросток находится постоянно в нервном напряжении. Курение превращается в хронический стресс, который усугубляется нехваткой кислорода, быстрой физической утомляемостью подростка-курильщика.



Последствия курения в раннем возрасте

Большинство подростков осведомлены о вреде курения, но влияние сверстников, примеры курящих родителей и кумиров сводят на нет все запреты и опасения. Кроме того, важную роль в распространении курения среди подростков играет доступность приобретения сигарет, несмотря на закон о возрастных ограничениях на покупку табачных изделий.

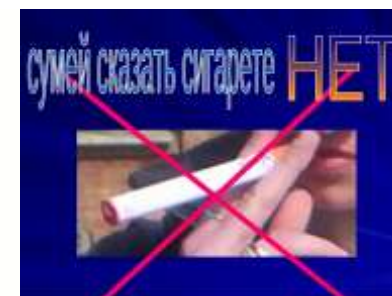
Подростки в силу своей незрелости не могут в полной мере оценить всю тяжесть последствий от курения. Ведь сигарета – это яд, который действует не сразу, а постепенно. А перспектива заболеть через 10-15 лет кажется далекой и мифической, тем более молодые люди уверены, что могут бросить курить в любой момент.

Негативные последствия курения в подростковом возрасте:

Ограничение физических возможностей не лучшим образом сказывается на достижении успеха в выбранной сфере: спорт, военная карьера, занятие балетом, вокалом и т.д.

Формирование стойкой никотиновой зависимости – невозможность избавиться от курения самостоятельно без медикаментозной поддержки.

Непривлекательный внешний вид: желтоватая кожа, угревая сыпь, испорченные зубы, неприятный специфический запах изо рта.



Мамы и папы,
Бабушки и дедушки,
Юноши и девушки,
И даже малыши!
Мы хотим Вам предложить
Без куренья жизнь прожить.
Быть здоровым так легко:
Соки пить и молоко,
Заниматься физкультурой,
Музыкой, литературой,
Жить, мечтать, творить,
любить,
И, конечно, не курить.
Словно трубы не дымите,
Мы Вас просим: НЕ КУРИТЕ!!!



31 мая Всемирный день без табака



Режим работы
с 9.00 до 17.00

Перерыв:
с 12.00 до 13.00

Выходные дни:
воскресенье, понедельник



Новоцимлянский отдел
МБУК ЦР «ЦМБ»

12+

**31 мая - Всемирный
день без табака**



Информационное издание
для подростков, родителей.