**Аб шкодзе курэння**

Аб шкодзе курэння для школьнікаў і падлеткаў

Кожны курэц павінен ведаць і разумець, што ён атручвае не толькі сябе, але і іншых. (Н. Сямашка)

Асаблівы шкоду курэння для дзяцей і падлеткаў абумоўлены фізіялогіяй яшчэ няспелага арганізма.

Чалавек расце і развіваецца даволі доўга, часам да 23 гадоў.

Каб арганізм нармальна сфармаваўся, усе гэтыя гады да яго клетак павінна паступаць патрэбную колькасць кіслароду і пажыўных рэчываў.

Але ні ў якім выпадку не таксінаў — у тым ліку і тытунёвага дыму.

Як дапамагчы

Такім чынам, тое, чаго вы так баяліся, здарылася. Ваш дзіця прызнаўся, што ён паліць. І гэта не адзіная цыгарэта, а ўжо сфармавалася звычка. Як дапамагчы падлетку кінуць паліць?

Якія ж прычыны курэння падлеткаў?

Для курэння падлеткаў прычын мноства, вось некаторыя з іх:

Перайманне іншым школьнікам, студэнтам;

Пачуццё навізны, цікавасці;

Жаданне здавацца дарослымі, самастойнымі;

У дзяўчат далучэнне да курэння часта звязана з какецтвам, імкненнем да арыгінальнасці, жаданнем падабацца юнакам.

Аднак шляхам кароткачасовага і нерэгулярнага спачатку курэння, узнікае непрыкметна самая сапраўдная звычка да тытуню, да нікатыну.

Нікацін – які з'яўляецца нейротропным атрутай становіцца звыклым, і без яго ў сілу ўсталяваліся рэфлексаў становіцца цяжка абыходзіцца. Многія балючыя змены ўзнікаюць не адразу, а пры пэўным «стажы» курэння (рак лёгкіх і іншых органаў, інфаркт міякарда, гангрэна ног і інш.)

Школьнікі ў сілу таго, што мала клапоцяцца пра сваё здароўе, не могуць у сілу няспеласці ацаніць ўвесь цяжар наступстваў ад курэння. Для школьніка тэрмін у 10 – 15 гадоў (калі з'явяцца сімптомы захворванняў) здаецца чым-то вельмі далёкім, і ён жыве сённяшнім днём, будучы упэўненым, што кіне курыць у любы момант. Аднак кінуць паліць не так лёгка, аб гэтым можаце спытаць любога курца.

Шкоду курэння для падлеткаў

Пры курэнні ў падлетка вельмі моцна пакутуе памяць. Эксперыменты паказалі, што курэнне зніжае хуткасць завучвання і аб'ём памяці.

Таксама запавольваецца рэакцыя ў руху, зніжаецца цягліцавая сіла, пад уплывам нікаціну пагаршаецца вастрыня гледжання.

Устаноўлена, што смяротнасць людзей, якія распачалі курыць у падлеткавым узросце (да 20 гадоў), значна вышэй, чым сярод тых, хто ўпершыню закурыў пасля 25 гадоў.

Частае і сістэматычнае курэнне ў падлеткаў знясільвае нервовыя клеткі, выклікаючы заўчаснае стому і зніжэнне актывуе здольнасці мозгу пры вырашэнні задач логіка-інфармацыйнага тыпу.

Пры курэнні ў падлетка адбываецца паталогія глядзельнай кары. У які паліць падлетка фарбы могуць аблезлай, поблекнуть з-за змены глядзельнай цветоощущения, можа знізіцца ў цэлым разнастайнасць ўспрымання. Першапачаткова назіраецца хуткая стамляльнасць пры чытанні. Затым пачынаецца мільганне і дваенне ў вачах, і, нарэшце, зніжэнне вастрыні гледжання, паколькі ўзніклі ад тытунёвага дыму слязістасць, пачырваненне і азызласць стагоддзе прыводзяць да хранічнага запалення глядзельнага нерва. Нікацін выклікае змены ў сятчатцы вока, у выніку – зніжэнне адчувальнасці да святла. Гэтак жа, як у дзяцей, якія нарадзіліся ад тых, хто паліць маці, у юных тых, хто паліць падлеткаў знікае ўспрымальнасць спачатку да зялёным, затым да чырвонага, і, нарэшце, да сіняга колеры.

У апошні час у акулістаў з'явілася новая назва слепаты – тытунёвая амблиопатия, якая ўзнікае як праява подострой інтаксікацыі пры злоўжыванні курэннем. Асабліва адчувальныя да забруджвання прадуктамі тытунёвага дыму слізістыя абалонкі вачэй у дзяцей і падлеткаў.

Нікацін павышае унутрывочны ціск. Спыненне курэння ў падлеткавым узросце з'яўляецца адным з фактараў прадухілення такога грознага захворвання, як глаўкома.

Стан клетак слыхавы кары пасля курэння ў падлеткавым узросце зусім выразна і бясспрэчна сведчыць аб магутным падаўленні і прыгнёце іх функцый. Гэта адбіваецца на слыхавым успрыманні і аднаўленні слыхавога ладу ў адказ на гукавое раздражненне знешняй асяроддзя.

Курэнне падлеткаў актывізуе ў многіх дзейнасць шчытападобнай залозы, у выніку чаго ў тых, хто паліць падлеткаў пачашчаецца пульс, павышаецца тэмпература, узнікае смага, раздражняльнасць, парушаецца сон. З-за ранняга далучэння да курэння ўзнікаюць паразы скуры – вугры, себарэя, што тлумачыцца парушэннямі дзейнасці не толькі шчытападобнай, але і іншых залоз эндакрыннай сістэмы.

Аб тым, што курэнне вядзе да заўчаснага зношвання сардэчнай мышцы, вядома ўсім. Узбуджаючы сосудодвигательный цэнтр і уплываючы на перыферычны сосудодвигательный апарат, нікацін павышае тонус і выклікае спазм сасудаў. Гэта павялічвае нагрузку на сэрца, так як праштурхнуць кроў па звужаныя пасудзінах значна цяжэй. Прыстасоўваючыся да падвышанай нагрузцы, сэрца расце за кошт павелічэння аб'ёму цягліцавых валокнаў. У далейшым дзейнасць сэрца абцяжарвае яшчэ тым, што посуд у тых, хто паліць падлеткаў губляюць эластычнасць нашмат больш інтэнсіўна, чым у якія не паляць.

Вядома, што з павелічэннем колькасці тых, хто паліць падлеткаў памаладзеў і рак лёгкіх. Адзін з ранніх прыкмет гэтай хваробы – сухі кашаль. Захворванне можа выяўляцца нязначнымі болямі ў лёгкіх, тады як асноўныя сімптомы – гэта хуткая стамляльнасць, нарастальная слабасць, зніжэнне працаздольнасці.

Курэнне парушае нармальны рэжым працы і адпачынку, асабліва ў тых, хто паліць падлеткаў, не толькі з-за дзеянні нікаціну на цэнтральную нервовую сістэму, але і ў сілу жадання закурыць, які з'яўляецца падчас заняткаў. У гэтым выпадку ўвагу вучня цалкам перамыкаецца на думку аб тытуні. Курэнне зніжае эфектыўнасць ўспрымання і завучвання навучальнага матэрыялу, памяншае дакладнасць вылічальных аперацый, зніжае аб'ём памяці. Тыя, хто паліць падлеткі не адпачываюць на перапынку, як усе іншыя, так як адразу пасля ўрока накіроўваюцца ў туалет і ў аблоках тытунёвага дыму і рознага роду шкодных выпарэнняў задавальняюць сваю патрэбу ў нікатыне. Сукупнае дзеянне атрутных кампанентаў паглынальнага тытунёвага дыму выклікае галаўны боль, раздражняльнасць, зніжэнне працаздольнасці. У выніку вучань прыходзіць на наступны ўрок у непрацоўным стане.

Устаноўлена, што занадта ранняе курэнне затрымлівае рост. Пры праверцы аказалася, што не толькі рост, Але і аб'ём грудзей у тых, хто паліць падлеткаў значна менш, чым у якія не паляць аднагодкаў.

Нікацін зніжае фізічную сілу, цягавітасць, пагаршае каардынацыю і хуткасць рухаў. Таму спорт і курэнне несумяшчальныя.

Такая цана курэння для моладзі. Да жаль, у сілу узроставых асаблівасцяў падлеткі да канца не ўсведамляюць ступень згубных наступстваў курэння тытуню.

Цяжкае дыханне

Напрыклад, фарміраванне легкіх у дзіцяці анатамічна завяршаецца толькі да 12 гадоў. А фізіялагічна і таго пазней — да 18, а ў некаторых да 21 года. Ды і ўсе астатнія органы пачынаюць працаваць у «дарослым» рэжыме толькі пасля дасягнення чалавекам паўналецця.

Пры курэнні ў кроў дзіцяці паступае вялікая колькасць угарнага газу, які ўступае ў кантакт з гемаглабінам. Асноўная задача гемаглабіну заключаецца ў транспартоўцы кіслароду да клетак тканін. Угарны газ прасцей далучаецца да гемаглабіну, замяшчаючы кісларод. Пры дастатковай канцэнтрацыі здольны прывесці да смерці з-за кіслароднага галадання арганізма. З-за чаго ва ўсіх органаў і тканін надыходзіць «удушша» — недахоп кіслароду. На этапе росту арганізма гэта становіцца вялікай небяспекай.

Вельмі цяжка курэнне адбіваецца на сардэчна-сасудзістай і дыхальнай сістэмах падлетка. Калі дзіця закурыў ў малодшых класах школы, то ўжо да 12-13 гадоў у яго могуць з'явіцца дыхавіца і парушэнне сардэчнага рытму. Нават пры стажы курэння ў паўтара года, па назіраннях навукоўцаў, у падлеткаў парушаюцца механізмы рэгуляцыі дыхання.

Менавіта ў малалетніх курцоў лекары адзначаюць пастаяннае пагаршэнне самаадчування: кашаль, дыхавіцу, слабасць. Не рэдкія сярод такіх дзяцей частыя прастуды і ВРЗ, засмучэнні працы страўнікава-кішачнага гасцінца. Сярод тых, хто паліць часта сустракаюцца падлеткі з перыядычна абвостранымі хранічным бранхітам.

Зноў двойка

Не менш моцна нікацін і іншыя таксічныя рэчывы тытунёвага дыму адбіваюцца на мозгу дзіцяці. Чым малодшай тыя, хто паліць падлеткі, тым мацней пад дзеяннем нікаціну парушаецца кровазабеспячэнне мозгу і, як следства, яго функцыі.

Спецыялісты высветлілі, што ў тых, хто паліць школьнікаў пагаршаюцца ўвагу, аб'ём кароткачасовай памяці, здольнасці да логіцы і каардынацыя рухаў. Тыя, хто паліць падлеткі часцей ператамляцца, горш пераносяць звычайныя нагрузкі ў школе. Дарэчы, найбольшая колькасць двоечнікаў навукоўцы выяўлялі менавіта сярод юных курцоў.

Ранняе захапленне тытунём можа прывесці да таго, што чалавеку будзе вельмі цяжка адмовіцца ад сваёй шкоднай звычкі, стаўшы дарослым. «Нікацінавая залежнасць у дзіцяці фармуецца вельмі хутка. Бо нервовая сістэма ў такім узросце яшчэ вельмі няспелая, і ўздзеянне на яе любога псіхаактыўных рэчывы, да якіх адносіцца і тытунь, будзе выклікаць больш моцны эфект, чым у дарослага арганізма».

Падумаць аб будучыні?

Пад дзеяннем прадуктаў згарання тытуню ў падлетка парушаецца яшчэ не паспеў толкам сфармавацца гарманальны статус. Нікацін ўплывае практычна на ўсе залозы ўнутранай сакрэцыі, у тым ліку і на палавыя залозы ў хлопчыкаў і дзяўчынак. А гэта пагражае недаразвіццем ўсяго арганізма, з'яўленнем лішняга вагі і парушэннем рэпрадуктыўных магчымасцяў чалавека ў будучыні.

Напрыклад, у тых, хто паліць школьніц верагоднасць хваравітых менструацый павялічваецца прыкладна ў паўтара раза ў параўнанні з дзяўчынкамі, не што дакранаецца да тытуню.

Б. ОТЧЫК--НАРКОЛАГ