



Курение в раннем возрасте относится не только к медицинской, но и социальной проблеме. Мировая статистика утверждает, что 90% никотиновой зависимости формируется у человека в детстве и юности. В последнее время наблюдается тенденция к увеличению потребителей табачной промышленности среди девушек, что не может не настораживать.

К чему приводит курение в раннем возрасте

Молодой организм не сразу реагирует на хроническое отравление табачным дымом. Поэтому мало кто в юношеские годы задумывается о последствиях – дети не могут оценить весь масштаб негативного влияния своей привычки. Поэтому перед взрослыми, которые хотят предупредить появление никотиновой зависимости у своих детей, стоит важная задача – донести эту информацию таким образом, чтобы она была правильно усвоена.

Появление зависимости

Поначалу подросток курит нечасто и нерегулярно. Поэтому он искренне считает, что сможет в любой момент бросить. Однако потребление никотина, который является наркотиком, приводит со временем к зависимости. И тогда курение становится неотъемлемой частью жизни.

Но если бросить курение было бы так легко, то многие взрослые сделали это уже сейчас. Сила зависимости от табака настолько велика, что даже те, кому удалось на некоторое время завязать, чаще всего опять срываются. А наркологические клиники и частные медики всегда имеют работу, оказывая помощь желающим покончить с пристрастием.

Зависимость у подростков возникает намного быстрее, чем у взрослых, их не до конца сформированный организм не способен долго сопротивляться. Поэтому все вредные привычки, появившиеся в юном возрасте, гораздо труднее искореняются.

Смертельно опасно!

Самым страшным последствием является необратимая умственная деградация. Необходимо как можно раньше распознать зависимость и начать ее лечить.

Внутренние болезни

Влияние курения на организм подростка в виде хронических и острых заболеваний проявляется через 5-15 лет. Для ребенка такой срок воспринимается как очень далекое будущее, которое никак не связано с настоящей жизнью. Но на самом деле постепенно ухудшается состояние практически всех систем:

- Происходит угнетение слухового восприятия.
- Повышается функция щитовидной железы и развивается тиреотоксикоз. Он сопровождается учащением пульса, раздражительностью, нарушением сна.
- Изменения функции сальных желез приводит к тому, что кожа покрывается множественными угрями, а в волосах возникает перхоть.
- Сосудистый спазм приводит к нарушению работы сердца, оно подвергается гипертрофии. Постепенно формируется сердечная недостаточность.
- Вероятность развития рака легких и других онкологических заболеваний также увеличивается.
- У девушек нарушается менструальный цикл, а в дальнейшем наблюдаются проблемы с зачатием. У юношей отмечается изменения сперматогенеза.

Нарушение психики и нервной системы

Основной вред курения в подростковом возрасте заключается в том, что от этого сильно страдает нервная система и головной мозг. Такому ребенку гораздо труднее получать знания и запоминать информацию. Нервные клетки под воздействием токсинов истощаются, возникает быстрое переутомление, появляется проблема в решении логических задач.

Точно известно, что люди, которые начали потреблять табачные изделия до 20 лет, умирают гораздо раньше, чем те, кто пристрастился к этому после 25. Регулярные перекуры на переменах не дают полноценного отдыха, это приводит к таким результатам:

- снижается эффективность восприятия материала
- ухудшается процесс заучивания
- уменьшается работоспособность
- нарушается режим труда и отдыха

Ухудшение зрения

Под воздействием дыма появляется конъюнктивит с резью, отеком, краснотой и слезотечением. Острота зрения под влиянием никотина сильно ухудшается. Это происходит не только в силу влияния табачного дыма на роговицу глаза, но и в результате поражения коры мозга, отвечающей за зрительный анализ. Обычно наблюдаются следующие нарушения:

- Сильно снижается восприятия цветов и оттенков, картина мира становится беднее.
- Длительное чтение вызывает утомление, потом начинается двоение и мелькание изображения. Так проявляется поражение зрительного нерва под воздействием никотина.
- Страдает сетчатая оболочка, ее поражение сопровождается ухудшением чувствительности к свету. Такое отклонение чаще всего отмечается у курящих детей и подростков и редко возникает у взрослых, у детских окулистов даже появилось понятие, как «табачная амблиопатия».

- Хроническое воздействие никотина увеличивает внутриглазное давление и повышается вероятность развития глаукомы.

Запоздалое физическое развитие

Рост и развитие мышечных волокон требует постоянного движения и достаточного количества питательных веществ. Сосудистые спазмы, вызываемые сигаретами, не позволяют органам и тканям получать кислород. Мышцы становятся вялыми и слабыми, снижаются физиологические рефлексы. А попытка увеличить их тонус упражнениями не помогает в условиях гипотрофии и ишемии. Постоянное курение в большом количестве приводит к таким отклонениям:

- астенизация
- физическая слабость
- отсутствие выносливости
- нарушение координации

Вред курения в раннем возрасте очень часто выражается в том, что ребенок отстает в физическом развитии.

В результате исследования выяснилось, что не только рост, но и объем грудной клетки у детей с никотиновой зависимостью меньше, чем у их некурящих сверстников. Совмещать эту вредную привычку и спорт невозможно, если есть желание добиться определенных результатов.