**Роспотребнадзор информирует:**

 **О вреде курения**

Любой грамотный человек знает, что курение вредит здоровью и даже опасно для жизни. Под действием никотина организм разрушается незаметно и медленно. Признаки этой «работы» проявляются не сразу. И когда обрушивается болезнь, порой неизлечимая, человек начинает осознавать губительность своей привычки.

По утверждению специалистов, в сигарете содержится больше 4 тысяч химических веществ, в том числе 196 ядовитых, 14 наркотических, 50 провоцирующих раковые опухоли.

Вред от курения для школьников невозможно переоценить. Еще не сформировавшиеся кровеносная и нервная системы чувствительно реагируют на воздействие табака. Ломается процесс формирования иммунной системы молодого организма.

Ослабленность защитных сил в дальнейшем сказывается на здоровье курящего подростка, который не задумывается о том, какой вред сигареты наносят его здоровью. У него могут появиться следующие проблемы: развитие сердечно-сосудистых патологий, снижение умственных способностей, появление гастрита и, возможно, язвы желудка, недоразвитие костного аппарата в результате вымывания кальция из костей, потеря витамина В6 (ребенок делается раздражительным, неспособным концентрироваться), остальные последствия курения, свойственные взрослым людям.

В процессе курения детский организм получает больше вредных соединений, чем во взрослый. Кроме меньшей массы тела подростка, эта особенность связана со «стилем» курения. Привычку курить он тщательно прячет от взрослых: родителей и учителей. Ребенок курит очень быстро. От глубоких и непродолжительных затяжек организм получает на 20 % больше опасных соединений. Подростки часто используют недокуренные сигареты, которые переполнены ядовитыми веществами. Подростки, как правило, докуривают папиросу до конца, нередко курят окурки, т.е. используют именно ту часть табака, которая содержит больше всего ядовитых веществ. Покупая папиросы, ребята частично тратят на это деньги, которые им дают на завтраки, и, таким образом, не доедают. Часто можно видеть, как дети курят целой компанией одну и ту же папиросу, передавая ее изо рта в рот. Такой способ курения способствует передаче инфекционных заболеваний. Еще опаснее докуривание поднятых с земли или пола или выпрошенных у взрослых окурков.

Еще одна особенность вреда от курения для подростков: привыкая к табачному дыму, он становится некритичным и неустойчивым к другим дурным привычкам. Увлечение сигаретами становится первой ступенью к алкогольной и даже наркотической зависимости. Всему организму наносится непоправимый вред.

Курение отрицательно влияет на успеваемость школьника. Число неуспевающих возрастает в тех классах, где больше курящих. Курение школьников замедляет их физическое и психическое развитие. Состояние здоровья, подорванного курением, не позволяет выбрать род занятий по душе.

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.

Начинающие курить подростки делаются раздражительными, малокровными, хуже успевают в школе, отстают в спорте, чаще болеют. Среди курящих школьников значительно больше второгодников.

Курение подростков в первую очередь сказывается на нервной и сердечнососудистой системах. В 12-15 лет они уже жалуются на одышку при физической нагрузке. Такие дети, прежде всего, становятся легко возбудимыми, вспыльчивыми, раздражительными, невнимательными. У курящих подростков нарушаются обменные процессы в организме, особенно усвоение витаминов А, В1, В6, В12, а витамин С разрушается. Это является причиной того, что тормозится общее развитие, замедляется рост. Вследствие курения часто развивается малокровие, а также близорукость. Появляются воспалительные процессы в носоглотке. Курение в раннем возрасте ухудшает слух, поэтому курящие дети, как правило, хуже слышат низкие звуки.

При курении у подростка происходит патология зрительной коры. У курящего подростка краски могут полинять, поблекнуть из-за изменения зрительного цветоощущения, может снизиться в целом многообразие восприятия. Затем начинается мелькание и двоение в глазах, и, наконец, снижение остроты зрения, поскольку возникшие от табачного дыма слезоточивость, покраснение и отечность век приводят к хроническому воспалению зрительного нерва. Никотин вызывает изменения в сетчатке глаза, в результате – снижение чувствительности к свету, повышает внутриглазное давление.

Курение подростков активизирует у многих деятельность щитовидной железы, в результате чего у курящих подростков 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 желез эндокринной системы.

Курение нарушает нормальный режим труда и отдыха, особенно у курящих подростков, 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 объем памяти.

Курящие подростки не отдыхают на перемене, как все другие, так как сразу после урока устремляются покурить 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. Установлено, что слишком раннее курение задерживает рост. При проверке оказалось, что не только рост, но и объем груди у курящих подростков гораздо меньше, чем у некурящих сверстников. Никотин снижает физическую силу, выносливость, ухудшает координацию и скорость движений. Поэтому спорт и курение несовместимы.

**Как уберечь детей от курения? Главная задача родителей – удержать своего ребенка от скатывания в эту сторону. Но делать это следует очень тактично, чтобы не получился обратный эффект.**

Надо применять несколько правил.

-Политика полного отказа от курения – НЕТ любому виду курения.

-Тщательно следите за детьми и подростками, ищите разные признаки того, что ваши дети курят. Это может быть запах табака от подростка, прожженные участки на одежде, наличие зажигалок, спичек и сигарет у детей.

-Интересуйтесь друзьями ваших детей. Если курят друзья, то вероятность того, что ваш ребенок попробует курить возрастает в десятки раз.

-Многие родители уверены, что занятия спортом способны уберечь детей от курения. Но это ошибочное мнение.

-Многие подростки думают, что курение безникотиновых сигарет и кальяна неопасно для здоровья – это не так. Возникает зависимость от процесса и в последующем приводит к употреблению обычных сигарет. Говорите своим детям, что никакая форма курения не является приемлемой.

-Не курите сами и всегда повторяйте вашим детям о вреде курения! Не имейте плохой привычки курить.

Вы пример для своих детей!