

Памятка о вреде курения

Большинство подростков мечтает быстрее стать взрослыми. Они стараются подражать взрослым, стараясь использовать атрибуты взрослой жизни. К сожалению, наиболее распространенной вещью, которая показывает, что человек "повзрослел", является сигарета. Курение навязывается подрастающему поколению через рекламу и молодежные фильмы. Они видят, что их более старшие друзья и знакомые курят. Они хотят им подражать, и в юношеском возрасте начинают приобщаться к такой пагубной привычке, как курение. Сигарета позволяет им самоутвердиться в компании, показать приятелям свою "крутость" и независимость. К сожалению, именно в молодом возрасте сигарета имеет как нельзя более пагубное влияние на здоровье.

Вред курения для подростков - это, в первую очередь, тяжелая травма для еще не до конца сформировавшегося молодого организма. В юношеском возрасте организм все еще растет, сформировывая иммунную систему. Именно в такой ситуации сигареты наносят максимальный вред - они жестко ломают процесс формирования защитных сил организма, что обязательно скажется на здоровье подростка в будущем. Сигареты вымывают из костей кальций, который является основой костного аппарата и множества других важных процессов, происходящих в организме. Помимо кальция, тело курильщика ежедневно теряет витамин В6, который является основным витамином для нормального функционирования нервной системы.

Основной вред курения для подростков заключается в нарушении работы сердечно-сосудистой и нервной системы. От курения, в первую очередь, страдает сердце. В подростковом возрасте у человека сердце работает с повышенными нагрузками - человек много двигается, учится, занимается спортом и пр. И курение в такой ситуации дает дополнительную нагрузку на сердце. Вследствие чего начинают формироваться такие заболевания как тахикардия, аритмия, ишемическая болезнь сердца. Курение повышает кровяное давление - одна из самых страшных проблем современности. Сигареты влияют на нервную систему - ребенок становится более раздражительным, у него пропадает концентрация, что негативным образом сказывается на успеваемости в учебе.

Табачный дым является причиной развития астмы у подростков, которая впоследствии может привести к тяжелым формам развития самых разнообразных заболеваний бронхов и легких. Курение также вызывает развитие гастрита, который впоследствии может перерасти в язву. Все вышеперечисленное замедляет процесс нормального развития и роста молодого организма, что впоследствии может привести к задержке роста внутренних органов и негативным образом сказаться на умственном развитии ребенка.

Подростки, за неимением денег, покупают самые дешевые сорта сигарет, в которых содержится самое большое количество смол и вредных веществ, тем самым еще больше усугубляя вред от табакокурения.

Привыкая к курению в юном возрасте подросток не только наносит вред своему организму, но и становится морально менее устойчивым к другим вредным привычкам. Пристрастие к сигаретам может стать первым шагом к пристрастию к алкоголю и другим более тяжелым вредным пристрастиям.

Основная задача взрослых в этой ситуации - максимально подробно и обширно рассказать ребенку об огромном вреде сигарет для здоровья. Нет смысла ругать ребенка, наказывать и пр. Запретный плод еще более притягателен, и ребенок обязательно будет продолжать курить, скрывая это от взрослых. Именно поэтому так важен нормальный спокойный разговор с ребенком - без ругани и скандалов. Нужно сесть и спокойно поговорить, рассказать ребенку о сигаретах побольше, объяснить каким образом они негативно влияют на его здоровье и жизнь в целом. Очень важно заинтересовать ребенка таким разговором - только тогда он прислушается к вам и примет самостоятельное решение отказаться от сигарет.

Внимательно следите за своими детьми, никогда не ругайте ребенка если он оступился.

Только правильный подход и верные слова помогут вашему ребенку сохранить свое здоровье!

ПАМЯТКА

ВЛИЯНИЕ НИКОТИНА

НА ОРГАНИЗМ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ

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. Состояние здоровья, подорванное курением, не позволяет выбрать род занятий по душе, добиться успеха (например, юношам стать летчиками, космонавтами, спортсменами, девушкам - балеринами, певицами др.). 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

оттенки, 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. Процесс выздоровления после многих заболеваний органов дыхания и хирургических операций длится дольше и чаще дает осложнения.

Курение увеличивает степень риска заболеть тяжелыми хроническими заболеваниями или умереть преждевременно, то есть не дожить до положенного срока жизни. Алкоголь и курение не совместимы для организма: алкоголь угнетает ферменты, перерабатывающие в организме чужеродные вещества. Вредные компоненты табачного дыма дольше находятся в организме, вследствие чего возрастает продолжительность табачной интоксикации, повышается поступление никотина и других веществ в мозг. Алкоголь и вредные компоненты сигаретного дыма "дополняют" и усиливают действие друг друга.

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. Табачный наркотик - ядовитое и наркотическое действие, которого испытывают на себе повседневно миллионы людей и расплачиваются за это многими годами жизни и здоровья.



НЕКОТОРЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО РЕШИЛ БРОСИТЬ КУРИТЬ:

- Не докуривайте сигарету до конца, оставляйте последнюю треть, там находятся самые вредные компоненты табачного дыма;
- Не затягивайтесь;
- Старайтесь ежедневно сокращать количество выкуриваемых сигарет;
- Не курите на пустой желудок;
- Никогда не курите за компанию, избегайте ситуаций провоцирующих курение;
- Желание закурить приходит волнообразно, поэтому постарайся пережить такой «приступ»;
- Пейте больше жидкостей – воду, соки, некрепкий чай с лимоном (витамин С особенно нужен тем, кто бросает курить). Но не пейте крепкий кофе и чай, не ешьте острые и пряные блюда – это обостряет тягу к сигарете. Ешьте больше овощей и кисломолочных продуктов;
- Каждый день съедайте ложку меда, это очищает организм от вредных веществ;
- Увеличьте уровень физических нагрузок;
- Табакокурение – глупая, вредная привычка. Найди себе новую, «бездымную» и полезную;
- Найдите партнера по отказу от курения – тогда вы сможете оказывать друг другу моральную поддержку;
- Не делайте отказ от курения самоцелью. Ваша цель – добиться здоровья, силы, красоты, умения управлять настроением и поведением без помощи сигарет!

