

## Профилактика табакокурения

Табакокурение - важнейшая проблема, особенно опасные последствия для здоровья возникают, если курение начинается в детском или подростковом 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 25-30 лет кажется далекой и мифической, тем более молодые люди уверены, что могут бросить курить в любой момент.

Негативные последствия курения в подростковом возрасте:

1. Ограничение физических возможностей не лучшим образом сказывается на достижении успеха в выбранной сфере: спорт, профессиональная карьера, военная карьера, занятие танцами, вокалом и т.д.
2. Формирование стойкой никотиновой зависимости – невозможность избавиться от курения самостоятельно без медикаментозной поддержки.
3. Непривлекательный внешний вид: желтоватая кожа, угревая сыпь, испорченные зубы, неприятный специфический запах изо рта.

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.

Сколько сантиметров роста и килограммов мышечной массы теряет подросток, начинающий курить, подсчитать трудно. Но то, что они отстают в физическом развитии от некурящих сверстников – это доказанный факт.

К причинам замедленного роста при курении у подростков относят:

- Торможение продукции соматотропного гормона – гормона роста.
- Дефицит продукции гормона тестостерона.
- Недостаточное поступление кислорода к тканям мышц (гипоксия).
- Нарушение всасывания и усвоения белков, витаминов и минералов, необходимых для нормального роста и развития костной и мышечной ткани.

Тестостерон, являясь естественным анаболиком, стимулирует строительство новых тканей. При дефиците тестостерона тормозится рост и нарастание мышечной ткани. При гипоксии ткани испытывают кислородное голодание, что задерживает все обменные процессы. Гиповитаминоз витаминов А, В, С, Е замедляет процессы ассимиляции питательных веществ, что приводит к замедлению роста. При нехватке витамина Д фосфор и кальций усваиваются медленнее, а костным клеткам (остеобластам) для синтеза не достает исходного материала.

У девушек чаще нарушается менструальный цикл, что в дальнейшем негативно отражается на способности к зачатию. По статистике, если девушка не бросает курить даже при наступлении беременности, то у нее не редко рождаются дети с пороками развития, а преждевременные роды наблюдаются в 6 раз чаще, чем среди некурящих женщин.

У юношей токсические продукты сгорания табака замедляют синтез тестостерона – основного мужского гормона, играющего ключевую роль в наступлении половой зрелости. Подавление активности сперматозоидов иногда ведет к мужскому бесплодию.

### **Полезные советы, для тех, кто хочет бросить курить**

Это не так трудно, как вы думаете. Самое главное - надо заменить одну зависимость на другую, например, заняться оздоровительным плаванием, поставить цель научиться плавать кроль и брасс. Начать посещать фитнес центр, поставить цель нарастить бицепсы, увлечься бодибилдингом. У каждого человека должно быть какое-то хобби, увлечение по душе- коллекционирование, рукоделие, туризм, рыбалка, садоводство, выращивание цветов, суккулентов, робототехника, программирование, ведение блога, онлайн-курсы, изучение нового языка, танцы, йога, восточные единоборства, командный спорт, дрессировка собак и тысяча других хобби.

Как только вы начинаете быть честным с самим собой и рассматривать факты, связанные с вашим курением, вам доставит удовольствие удалить плохую зависимость из своей жизни и заменить на хорошую.

Плюсы:

- здоровый цвет лица, нет неприятного запаха от кожи, волос, одежды
- возможность тратить деньги на то, что ты хочешь, а не на то, что хочет сигарета
- легкое дыхание
- хороший пример окружающим
- самостоятельность и ответственность: как за себя, так и за других – это признак сильных людей.

При отказе от курения, кроме того, произойдет:

- улучшение кровоснабжения: руки и ноги станут теплее, сосуды эластичнее и прочнее, восстановится работа головного мозга и как результат
- память, мышление

Советы, которые помогут при отказе от курения:

1. Уберите из окружения предметы, связанные с курением, выбросите все сигареты.
  2. Объявите о своем решении бросить и не начинать курить родственникам и друзьям, попросите их поддержку или заключите пари о том, что исполните свое желание.
  3. Купите копилку для сэкономленных на сигаретах денег.
  4. Пейте больше жидкостей (воду, зеленый чай, компот, сок, минеральную воду и пр. – можно через соломинку), ешьте больше овощей, фруктов, ягод.
  5. Решите, какой подарок Вы себе сделаете, когда пройдет 1 неделя без сигарет, 1 месяц без сигарет. Знайте, что самый ценный подарок – здоровье, ваше тело скажет вам спасибо.
  6. При стрессе и напряжении вспоминайте о дыхании (сделайте активный вдох и спокойный глубокий выдох), сосчитайте до 10, подвигайтесь, спойте.
- Берегите здоровье! Легче один раз отказаться, чем всю жизнь бороться с последствиями курения!

