

Лекция для подростков **«Печальная правда о вреде курения»**

О вреде курения и алкоголя известно немало фактов. Однако беспокойство учёных, врачей, вызванное распространением этих привычек растёт. Сегодня отмечено увеличение доли подростков, начавших курить и выпивать до 10-летнего возраста.

Самым критическим пиком приобщения к курению и алкоголю является подростковый возраст (14-17) лет.

Что же такое курение? Курение – это не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это скрытая наркомания, и тем опасная, что многие её не принимают всерьёз. Зло приносимое курением столь велико, что борьба с ним во всём мире приобрела значение социальной проблемы. Ещё во времена Петра 1 говорили «Кто курит табак, тот хуже собаки».

Сигареты готовятся из высушенных листьев табака, в процессе курения происходит их сухая перегонка, сопровождаемая большим количеством вредных веществ: никотина, угарного газа, аммиака и др. В организм человека при курении попадает около 30 таких веществ. Однако, ввиду того, что никотин попадает в организм не сразу, а частями, он успеваает обезвредиться.

Что такое никотин? Вещество никотин — это особый алкалоид, который синтезируется в аккумулируемых листьях растений и их корнях. Больше всего он содержится в табаке. Следует отметить, что данное вещество крайне негативно воздействует на организм человека, поскольку по своей природе оно является нейротоксином. При регулярном проникновении никотина в дыхательную систему, у человека развивается очень сильная зависимость. Действие никотина, в частности, табачного дыма (запах на человека) довольно опасно. При этом, не имеет значения, как именно будет вдыхаться дым — в виде электронной сигареты или обычного табакокурения. В любом случае, каждый раз организм будет отравляться. Никотин - сильнейший яд. Содержание его в 100 папиросах – смертельный яд для лошади, для человека – в 20-25 папиросах средней крепости. Недаром говорят «Капля никотина убивает лошадь».

Больше никотина в низких сортах табака, особенно в махорке. Если сразу выкурить много табака, может наступить тяжёлое отравление. Оно очень опасно. Лёгкие его формы почти всегда наблюдаются у людей, начинающих курить – головокружение, холодный пот, тошнота, головная боль, слабость в руках и ногах. Известен случай смертельного отравления здорового, длительно курящего человека, выкурившего за 12 часов 50 сигарет

Курение пагубно отражается на деятельности всех органов и систем. После проникновения в организм человека никотин всасывается в кровь и уже через несколько секунд оказывается в центральной нервной системе. Он беспрепятственно преодолевает все биологические барьеры, в том числе гематоэнцефалический. Токсичное вещество накапливается во внутренних

органах, головном мозге, костной ткани. С каждой выкуренной сигаретой концентрация никотина повышается, а отравление организма усиливается.

Под влиянием канцерогенов изменяются клетки на генетическом уровне, а также увеличивается их количество: деление здоровых клеток приводит к образованию доброкачественных опухолей – полипов и кист: деление поврежденных и деформированных клеток провоцирует формирование раковых опухолей. Табачный яд попадая в организм человека за 7 секунд поступает в мозг.

Нет ни одного органа, который не страдал бы от яда. В первую очередь страдает нервная система. Снижается память, появляется головная боль, бессонница. Никотин воздействует на надпочечники, которые выделяют гормон адреналин, способствующий повышению артериального давления.

Очень часто курение ведет к развитию хронического бронхита, хронического воспаления лёгких. У курящего голос становится грубым, хриплым, дёсны кровоточат, зубы крошатся. За 10 лет через дыхательные пути курящего проходит 8 л табачного дёгтя. В 1 кг табака, который человек выкуривает за 1 месяц, содержится 70 л табачного дёгтя. Рак у курящих встречается чаще, чем у некурящих в 20-30 раз.

Курение табака оказывает пагубное влияние как на здоровье самих курящих, так и не курящих, вынужденных находиться в табачном дыму. Их называют пассивными курильщиками. При курении 50% табачного дыма поступает в окружающую среду.

Очень вредно, когда курит девушка – будущая мать. Воздействие табачного дыма на плод вызывает нарушение его развития. Курящих женщин Василий Белов назвал курицами. Особенно пагубно влияние табачных ядов на растущий организм подростка. Чем раньше они начинают курить, тем чувствительнее к табачному яду их организм, тем быстрее развивается пристрастие к никотину, который задерживает рост.

Обычно дети курят тайком, торопливо, а при быстром сгорании табака в дым переходит в 2 раза больше никотина, чем при медленном. К тому же подростки докуривают сигарету до конца, нередко курят окурки, т.е. именно ту часть табачных изделий, которые содержатся больше всего ядовитых веществ. Покупая сигареты, ребята часто тратят деньги, которые им дают на завтрак.

Запомните:

1. Самую большую опасность никотин, содержащийся в табачных изделиях, представляет для нервной системы. Это химическое соединение с лёгкостью истощает нервные клетки, что проявляется переутомлением, раздражительностью, чрезмерной возбудимостью. Юные курильщики всегда нервны и раздражительны.
2. Страдают от курения и основные психические процессы. Стремительно ухудшается память, мышление также начинает работать со сбоями. И чем больше курит ребенок, тем явственнее проявляются негативные тенденции.
3. Ещё одна страдающая сторона – дыхательная система. Несовершенные пока органы дыхания не могут переработать табачный дым и содержащиеся в

нём смолу, метан, азот. Большая часть этих химических соединений оседает на лёгких, что провоцирует многочисленные простудные заболевания. Затем у курящих подростков начинает меняться голос, появляется одышка и лающий кашель.

4. Страдает от курения и зубная эмаль. Вы наверняка замечали, что у многие курильщиков жёлтые зубы. Связано это с разницей температур: воздух, вдыхаемый ребёнком, холоднее, чем сигаретный дым, что приводит к разрушению эмали зубов.

5. У пристрастившегося к сигаретам подростка часто ухудшается состояние кожных покровов. Выскакивают многочисленные прыщи, кожа начинает лосниться. При чрезмерном увлечении этой привычкой наблюдается отчётливая желтизна кожи и ногтей.