

Курение и подросток

Курение табака весьма распространено среди населения всех стран. Это одна из самых частых причин смерти, которую человек в силах предотвратить, но, тем не менее, ежегодно курение продолжает уносить миллионы жизней, сокращает продолжительность и качество жизни, как самого курильщика, так и его близких.

Особенно вредно курение в детском и подростковом возрасте. Курение у подростков вызывает задержку роста, приводит к снижению физической и умственной работоспособности. В результате нарушения обмена веществ снижается мышечная сила, повышается утомляемость, происходит общее ослабление организма. Такие дети и подростки выглядят худыми, с землистым цветом лица, часто болеют, у них ухудшается слух и обоняние. Организм начинающих курильщиков более уязвим и восприимчив к никотину. Подростки делаются раздражительными, хуже успевают в школе, отстают в спорте, чаще болеют.

Родителей подростков волнует, по каким причинам их любимое чадо начинает курить. Курению подростков способствует ряд причин:

1. Многие подростки верят в то, что курение поможет им похудеть и удерживать вес.
2. Реклама в различных средствах массовой информации. У каждого подростка есть свой кумир и глядя на то, как он элегантно курит на рекламном ролике, тоже хочет быть похожим на него.
3. Подражание взрослым. Если в семье курит папа или мама какой смысл объяснять подростку о вреде курения. Он считает, если курение было бы вредно, курил ли бы папа или мама?
4. Чувство взрослости. Подростки начинают курить потому, чтобы чувствовать себя взрослыми. Им кажется, что курение придает им взрослость. Желание мальчикам понравиться противоположному полу провоцирует их начать курить.

Профилактикой считается предупреждение тех причин, которые могут привести к курению. И все-таки основополагающей является позиция семьи, и основная профилактика должна начинаться в семье.

Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
УЗ «Могилевский зональный центр
гигиены и эпидемиологии»

С.В. Гончарова