**Как объяснить подростку о вреде курения?**

**Совместное обсуждение по материалам лекции врача-педиатра.**

Известно, что табак был завезен в Европу из Америки мореплавателем Христофором Колумбом в начале 16 столетия. А первую плантацию, по иронии судьбы, вырастил врач Франциско Гернандес. Тогда, в 16-м веке, считали, что табак обладает лечебными свойствами. Вначале табак нюхали, а потом начали курить. Считалось, что он помогает при головной боли, успокаивает нервную систему. Вследствие неумеренного употребления табака возникали случаи отравления и люди поняли, какое к ним пришло зло.  Уже в конце 16-го века табакокурение стало жестоко преследоваться. В допетровской России за курение избивали, сажали в тюрьмы, а при повторном нарушении запрета курильщикам грозила смертная казнь. Однако несмотря на преследование курильщиков, табакокурение быстро распространялось по Европе. Сам Пётр 1, пристрастившийся к курению в Голландии, заставлял курить приближённых и сурово наказывал непокорных.

Вы спросите, есть ли какая польза от табака? Да…есть.

1) Из табака получают ядовитое вещество, которое защищает растения от вредных насекомых-тлей.

2) Пересыпают табаком шерстяные вещи от моли. Вот и вся польза.

Мы с вами ежедневно видим большое количество курящих людей. Спросите любого из них: «Почему вы начали курить?». И почти каждый из них ответит: «Начал по глупости, хотелось скорее стать взрослым, сейчас рад бы бросить, но трудно». Представляют ли себе люди, что такое курение? На первый взгляд- безобидное занятие, а в действительности–настоящее зло для молодого растущего организма.

  ТАБАК - это однолетнее растение семейства паслёновых, высушенные листья которого после специальной обработки измельчают и используют для курения. Главная особенность табака, которая отличает его от других растений семейства паслёновых–содержание никотина. В чистом виде никотин представляет собой бесцветную маслянистую жидкость со щелочной реакцией. Он легко усваивается организмом через слизистые оболочки рта, носа, бронхов и желудка.

Никотин является сильным растительным ядом. Опытом доказано, что выкуривание в день 20-25 сигарет может быть смертельно. Почему же человек сразу не умирает от такой дозы?

Во-первых, часть никотина обезвреживается другим ядом-формальдегидом, также содержащимся в табачном дыме.

Во-вторых, эта доза поступает не сразу, а постепенно, в течение дня.

В-третьих, никотин не накапливается, а выводится лёгкими, почками, со слюной, потом.

Эксперементы показали, что незначительное количество никотина оказалось смертельным для всех видов подопытных животных. В состав табачного дыма входит большое количество вредных для организма компонентов и наиболее опасными из них являются: Окись углерода -это тот же ядовитый газ, что вырывавается из выхлопной трубы автомобиля. Кровь человека насыщена кислородом, в крови курильщика часть кислорода вытесняется ядовитой окисью углерода. Это ухудшает состав крови и приводит к закупорке сосудов, по которым циркулирует кровь, развиваются инсульты и инфаркты. Табачный дёготь - образуется при сгорании табака и оседает в лёгких. Смолистые вещества табачного дёгтя способствуют развитию злокачественных опухолей. В последнее время установлены новые опасные свойства табачного дыма. В нём найдено значительное количество радиоактивного элемента полония, а также радиоактивные изотопы свинца, висмута, калия. Человек, ежедневно выкуривающий пачку сигарет, получает большую дозу облучения. Вдыхаемый курильщиками табачный дым прежде всего попадает в верхние дыхательные пути, а затем в трахею и лёгкие.

Послушайте, как говорят курильщики! Голос у них грубый, с хрипотцой.

А знаете, какие лёгкие у курильщиков? Они имеют закопченный вид, а потом становятся и вовсе чёрными от копоти.

Легочная ткань теряет эластичность, способность растягиваться. При усиленной физической нагрузке (беге, быстрой ходьбе) появляются одышка, быстрая утомляемость. А как влияет никотин на сердце? Учачащается пульс в 3-4 раза, сердечная мышца постепенно слабеет. Органы пищеварения тоже страдают от влияния табака. Разговаривая с постоянно курящим подростком, сразу ощущаешь неприятный запах изо рта. У них быстро портится эмаль зубов, на них образуется коричневый налёт, зубы желтеют и постепенно разрушаются.

Больше всего при курении страдает **головной мозг** - повышается утомляемость, ухудшается память. Курящие подростки хуже учатся.

Под влиянием никотина ухудшается и острота зрения, особенно в сумерках. В дальнейшем это скажется на выборе профессии: нельзя с плохим зрением нельзя быть лётчиком, конструктором и т.д. Курение влияет и на внешний вид человека, особенно если он рано пристрастился к табаку. Как правило, курящий с детства подросток- небольшого роста, щуплый. Унего жёлто-серая кожа, он часто болеет. А девочка нередко выглядит и того хуже: у неё землистый цвет лица, ранние морщины, грубый голос.

ПРИЧИНЫ КУРЕНИЯ:

1. Некоторые молодые люди начинают курить, потому что думают, что они с сигаретой выглядят солиднее. Однако по доброй воле начинают делать то, что в лучшем случае приведёт к ухудшению здоровья, а в худшему убьёт, – согласитесь, не самое взрослое решение. На самом деле, взрослые люди как раз отказываются от курения. По статистике, каждую неделю тысячи взрослых, осознав всю опасность, бросают курить. И уж взрослые-то как раз прекрасно понимают, что курение никому не прибавляет ВЗРОСЛОСТИ и УМА.

2. Другие курят потому, что это «круто» и «классно». Но вы же хорошо понимаете, что запах изо рта это «не классно». И так ли уж «круто» заботиться только о внешнем впечатлении, совершенно забывая о том, что внутри? А лёгкие курильщика выглядят совсем «не классно».

3. Курят ещё и потому, что считают, что сигарета успокаивает. Но курение не решает никаких проблем. Оно лишь на время отодвигает их. Как только сигарета докурена, ты снова начинаешь нервничать. Любой чело век время от времени нервничает и переживает, но есть много других способов выйти из этого состояния.

4. Некотоые люди считают, что курение снимает лишний вес. Однако это заблуждение:курение подавлет аппетит, но стройнее стать не помогает.

5. Курят из «любопытства». Желание подростков испытать новые ощущении: «Было «прикольно» после затяжки пустить табачный дым».

6. Начинают курить «за компанию». Когда подросток попадает в группу, где много курящих, он боится показаться «маленьким», «белой вороной», ему кажется, что он потеряет авторитет в своей компании и у младших. Вот здесь, как раз наоборот, показывается характер подростка. Человек решительной воли никогда не пойдёт на «поводу у тех, кто делает плохие поступки, он останется самим собой и именно за эту решительность его и будут все уважать.

ПОМНИТЕ! Курить вредно всем: здоровым, больным, детям! Страдают от табака и некурящие люди, невольно вдыхая табачный дым. Никакой необходимости в курении нет! Это просто вредная привычка, которая отрицательно действует на курильщика и окружающих! Помните все, кто курит и начинает курить! Берясь за сигарету, вы сами укорачиваете себе жизнь! Коварство первой сигареты состоит в том, что никотин относится к сильным наркотическим ядам. Человек быстро привыкает к нему и становится рабом своей нелепой привычки. Надо помнить, что быть слабым и подверженным вредным привычкам легче, чем сильным и уверенным в себе. А для этого надо самому делать свою жизнь интересной: с каждым днём с радостью овладевать всё новыми знаниями в своей профессии, читать художественные книги, ходить в театры, заниматься спортом, т.е. совершенствоваться с каждым днём. А когда интересно жить, хочется быть здоровым.

**А здоровье и сигарета–несовместимы!**

Данные: <http://doktora.by/konsultaciya-pediatra-v-minske/kak-obyasnyait-podrostku-o-vrede-kureniya-lekciya-vracha-pediatra>