

О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ!

Последствия курения для детей плачевны — для них в разы увеличивается вред, оказываемый веществами, входящими в состав сигаретного дыма. Причем это **касается не только активного, но и пассивного курения.** Организм ребенка настолько слаб и незащищен перед табачными ядами,



что последствия даже пассивного курения могут стать необратимыми.

Никотин, угарный газ, ядовитые смолы — страшные враги детского здоровья, не дающие телу направить все силы на рост, развитие и формирование крепкого иммунитета; в таких условиях можно говорить лишь о выживании. Вырасти здоровым и сильным для ребенка, который курит или живет в семье курильщиков, не представляется реальным.

Человек растет и развивается довольно долго, иногда до 23 лет.

Чтобы организм нормально сформировался, все эти годы к его клеткам должно поступать нужное количество кислорода и питательных веществ, но, ни в коем случае не токсинов — в том числе и из табачного дыма.

«И не потому, что какие-то злые дяди и тети хотят испортить подростку счастливую жизнь и лишить его атрибута взросления, запрещая курить, — комментирует доктор медицинских наук, заместитель директора НИИ пульмонологии ФМБА России Галина Сахарова. — Сами подростки должны понимать ответственность перед собой и дать собственному организму вырасти».

Формирование легких у ребенка анатомически завершается только к 12 годам. А физиологически и того позже — к 18, а у некоторых до 21 года. Да и все остальные органы начинают работать во «взрослом» режиме только после достижения человеком совершеннолетия.

При курении в кровь ребенка поступает большое количество угарного газа, который вступает в контакт с гемоглобином. Основная задача гемоглобина заключается в транспортировке кислорода к клеткам тканей. Угарный газ проще присоединяется к гемоглобину, замещая кислород. При достаточной концентрации способен привести к смерти из-за кислородного голодания организма. Из-за чего у всех органов и тканей наступает «удушье» — недостаток кислорода. На этапе роста организма это становится большой опасностью.

Влияние активного и пассивного курения на детей:

❖ Табачные яды поражают все органы и системы организма: легкие, сердце и сосуды, почки, печень, желудок, нервную систему и т.д. Доказана связь между пассивным курением и появлением с течением времени хронических заболеваний.

❖ Сигаретный дым, вдыхаемый ребенком, нарушает обмен веществ, подрывая здоровье с самого детства.

❖ Ядовитые вещества из табачного дыма токсичны, они убивают клетки мозга, делая жертву пассивного курения рассеянной, нервной, грубой, слабОВОЛЬНОЙ, озлобленной и неадекватной.

❖ Снижается интеллект, замедляется физическое развитие ребенка, подверженного пассивному курению.

❖ "Наследственное" курение. Очевиден тот факт, что табачная зависимость намного вероятнее возникнет у человека, чьи родители (или один из родителей) в детстве курили.

❖ Ухудшение умственных способностей вследствие курения доказывает хотя бы тот факт, что 95% учеников-второгодников курят. Американское исследование 22 тысяч курящих подростков показало: помимо отставания в росте, эти дети имели уменьшенный размер грудной клетки и слабо развитые легкие. Курящие девушки выглядят хуже своих здоровых сверстниц.

Вы теперь знаете, что ВРЕД ЛЮБОГО, в том числе и пассивного курения очевиден. Единственный выход оградить себя от вышеперечисленных опасностей – ПОЛНОСТЬЮ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ, научиться говорить – НЕТ, всем кто вас принуждает курить.

Курить не модно!



ДЫШИ СВОБОДНО!

ЕСЛИ НЕОБХОДИМА ПОМОЩЬ

Консультативный телефонный центр.

Молодому организму требуется 3–4 месяца, чтобы полностью избавиться от привычки к табаку.

Курильщик может позвонить по телефону **8-800-200-0-200** (звонок для жителей России **бесплатный**), сказав, что ему необходима помощь при отказе от табакокурения.

