



## ВЛИЯНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК НА ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКА

**Подростковый возраст** – это особый период в жизни каждого человека. Очень важно чтобы подросток понял, что от его образа жизни, привычек напрямую зависят не только его здоровье, но и здоровье его будущих детей.



**Одна из проблем** современного общества - **огромное количество курящих людей**, в том числе возросло число **курящих подростков**, которые курят, чтобы выглядеть взрослее, курят, чтобы завоевать авторитет среди сверстников, курят из любопытства, за компанию, чтобы похудеть, потому что это модно, не задумываясь о последствиях, не думая о будущем.



Табачный дым в 4 раза более загрязнён токсичными веществами по сравнению с выхлопными газами автомобиля. **В табачном дыме насчитывается более 3660 компонентов, многие из которых весьма небезопасны для организма, в частности для сердечно - сосудистой системы, 300 из них - активные биологические яды.**

### Болезни курильщиков и их последствия

До 15 лет. На таком сроке страдают:

- язык курильщика,
- горло курильщика,
- желудок курильщика,
- печень курильщика,
- желудочно-кишечный тракт в целом.

До 20 лет. На этом сроке курильщика ждут:

- проблемы с почками,
- осложнения сворачиваемости крови,
- угнетение спинного мозга и т.д.

20-30 лет. На таком сроке курильщика, в случае, если он доживет, ждет единственный диагноз — рак.



Так, **никотин**, возбуждая сосудодвигательные и дыхательные центры головного мозга, вызывает тем самым спазм кровеносных сосудов, повреждение стенок сосудов и **способствует образованию склеротических бляшек, суживающих просвет сосудов.** Под воздействием никотина число сердечных сокращений возрастает на 15 - 20% процентов. Регулярное **курение заставляет сердце**

*работать с повышенной нагрузкой, что приводит, в конце концов, его к преждевременному изнашиванию.*

*Никотин действует на слизистые оболочки пищевода, желудка и кишечника, вызывает их воспаление. Спазмическое действие никотина отражается на пищеварении. Повышается кислотность желудочного сока. Среди больных язвенной болезнью желудка три четверти составили курильщики.*

*Курение отрицательно влияет на иммунную систему организма. Поэтому подростки, которые курят, чаще болеют. **Мозг привыкает к постоянным никотиновым подачкам и начинает требовать "никотина"**, возникает беспокойство, раздражительность, нервозность.*

## Пассивное курение

— вдыхание окружающего воздуха с содержащимися в нём продуктами курения табака других людей. Пассивное курение происходит в тех случаях, когда курение происходит в закрытом помещении. Научные исследования показывают, что пассивное курение повышает риск развития заболеваний, наступления инвалидности и смерти человека.



*Поэтому подростку, у которого идёт формирование внутренних органов, курение вредит особенно сильно. Наносит вред оно и окружающим детям, которые являются "пассивными курильщиками". **Пассивное курение** увеличивает на 10-30 процентов риск развития рака лёгких. Поэтому подросток должен понимать, что находится рядом с теми, кто курит, **также вредно для его здоровья.***

## **Курильщики считают курение электронных устройств абсолютно безопасной имитацией курения**



**Состав электронной сигареты**

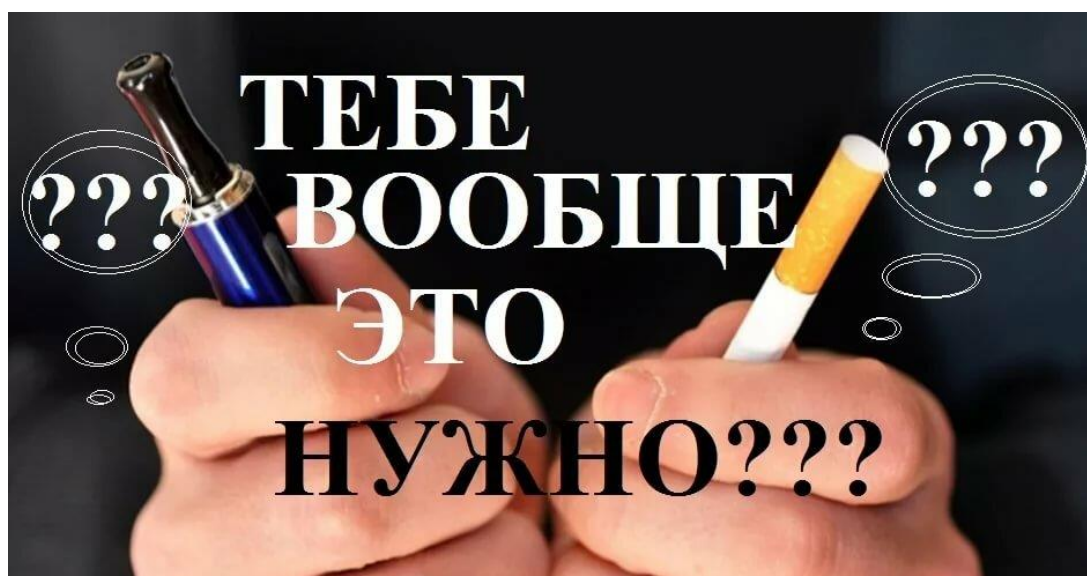
**ГЛИЦЕРИН**  
Используется в парфюмерии для смягчения кожи и в пищевой промышленности как загуститель. Вызывает сухость во рту. Может ухудшать состояние кровеносных сосудов и нарушать кровообращение. Является хорошей средой для развития бактерий.

**НИКОТИН**  
Алкалоид естественного происхождения (в электронных сигаретах синтетический). Угнетает нервную систему, ухудшает зрение, вызывает поражение органов пищеварения. Вызывает выработку адреналина, что повышает нагрузку на сердце. Провоцирует выработку дофамина – гормона удовольствия, что дает основания считать никотин наркотическим веществом.

**ПРОПИЛЕНГЛИКОЛЬ**  
Используется как пищевая добавка. Может вызывать заложенность носа, кожную сыпь и прочие аллергические реакции.

**АРОМАТИЧЕСКИЕ ДОБАВКИ**  
Вызывают ускоренное всасывание никотина в кровь и тем самым усиливают его поражающее действие.

**МЕТАЛЛЫ, В ЧАСТНОСТИ, НИКЕЛЬ**  
Могут вызывать интоксикацию организма.



**Таким образом, курение является вредной привычкой, которая оказывает пагубное воздействие на весь организм человека, а особенно на организм растущий.**

## *Потребление алкоголя ещё более страшная привычка, чем курение.*

**АЛКОГОЛЬ**

*Алкоголизм - это заболевание, наступающее в результате постоянного употребления спиртных напитков (в том числе энергетических напитков)*



*По действию на организм **алкоголь относится к наркотикам**. И обладает всеми признаками наркотика: оказывает болеутоляющее, снотворное и наркотическое действие, вызывает при малых дозах возбуждение, а при частом употреблении - привыкание и потребность в нем.*

*Огромен и вред алкоголя, который попадает в организм растущего человека, будь то водка, пиво, или сухие вина. **Алкоголизм сегодня может быть назван "проклятием человека"**, число жертв многовековой войны человечества с алкоголем постоянно нарастает.*

*Алкоголь, попадая в организм подростка, быстро разносится кровью и концентрируется в мозгу. Даже небольшая доза спиртного вызывает у детей бурную реакцию, тяжёлые симптомы отравления. При систематическом поступлении алкоголя в детский организм страдает не только нервная система, но и пищеварительный тракт, зрение, сердце. Печень не справляется с алкогольной нагрузкой, и происходит её*

*перерождение. Страдают органы внутренней секреции, прежде всего щитовидная железа, гипофиз, надпочечники. В результате на фоне алкогольной интоксикации у пристрастившихся к спиртным напиткам подростков может развиваться сахарный диабет, нарушение половых функций и т.д. Особенно ранима нервная система, головной мозг ребёнка*

### Развитие подросткового алкоголизма

Зависимость от алкоголя формируется тем быстрее, чем моложе человек. У подростков, которые начинают употреблять алкоголь, зависимость развивается в 3-4 раза быстрее, чем у взрослых и может сформироваться в течении нескольких месяцев. Подростковый алкоголизм носит тяжёлый характер, приводит к деградации личности



***Будьте здоровы и свободны от пагубных привычек!***