

За табачным дымом!

В последние годы мы наблюдаем ухудшение физического и психического здоровья наших детей. Многие из них с раннего возраста страдают гипотрофией, связанной с недостаточным питанием, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, аллергией, нарушением зрения, неврозами, умственным недоразвитием, наркологическими расстройствами.

Основными факторами, способствующими этому, является социально-экономическая нестабильность и, прежде всего, безработица, неблагоприятная экологическая обстановка, пьянство и алкоголизм родителей, трудное положение отечественного здравоохранения и образования, разрушение культа семьи, подмена идеологических символов.

Однако на здоровье подростков сказываются не только социальные факторы, но и вредные привычки, которые сегодня имеют тенденцию к распространению. Самой массовой из них является курение. Сегодня в России курит каждый второй юноша и каждая четвертая девушка.

Что же кроется за табачным дымом?

Подросток, начинающий курить, должен знать, что вводит он в свой организм. Табачный дым представляет собой своеобразную физико-химическую систему, состоящую из воздуха и находящихся в нем продуктов горения табака, которые направляются в легкие, а это аммиак, окись углерода, канцерогенные вещества (от латинского слова "канцер" - рак), способствующие возникновению злокачественных опухолей.

Никотин, влияя через нервную систему на сердце, увеличивает число его сокращений, что повышает нагрузку на сердце. Под воздействием ядовитых веществ, особенно в организме подростка, нарушается обмен веществ, разрушается витамин С, заметно снижается мышечная сила, уменьшается насыщаемость крови кислородом при прохождении его через легкие. В результате появляются быстрая утомляемость, раздражительность, нарушение сна.

Уже через несколько месяцев курения, как показали психологические исследования, у подростков снижаются процессы запоминания, замедляется быстрота реакции, что так важно для учащихся и студентов.

В результате те, кто курит, заметно отстают в физическом развитии, часто болеют, отстают в учебе. Хотя многие начинают курить, как они выражаются, для самоутверждения и чтобы казаться взрослыми. На деле происходит обратное. Какое впечатление на окружающих производит, к примеру, худенький, бледный мальчишка небольшого росточка с сигаретой во рту. При его виде возникает одно чувство - жалость.

Все это в полной мере относится и к девочкам. Более того, им надо быть

особенно осторожными с никотином. Современной молодой женщине, чтобы родить здорового ребенка, необходимо заботиться о нем задолго до того, как он появится на свет.

Сейчас нередко подростки начинают употреблять табак и алкоголь одновременно. И то, и другое - психоактивные вещества и обладают наркотическим эффектом, к ним развивается привыкание.

Многие родители сегодня спокойно взирают на то, что их дети -подростки приобщаются к курению. «Слава Богу - не наркоманят», - говорят они и сами при этом нещадно курят, формируя тем самым нездоровый интерес ребенка к табачному зелью. Подросток в 16 лет, попробовавший табак, почти сразу же ощущает на себе его наркотический эффект.

Многие взрослые наркоманы, наблюдаемые мною, рассказывают, что они начали курить табак раньше своих сверстников, соответственно раньше они узнали, что такое "травка". Конечно, не все подростки, впервые попробовавшие анашу, становятся наркоманами. Однако, испытав легкий «кайф» от табака и алкоголя, средний от анаши, ощутив необычное дурманящее состояние, многие из них уже не в силах обходиться без этих психоактивных веществ, пробуя более сильные наркогенные средства. Стадия поиска их может закончиться употреблением таких опаснейших наркотиков, как «спайсы», героин, метадон, кокаин. И если зависимость от первых формируется месяцами - годами, то от вторых - днями - неделями. Таким образом, малый "кайф" рождает большой. А это значит, что ваш ребенок попадает в беду, страшнее которой нет. Так что табачный дым - это не только прямое вредоносное действие на организм никотина.

Считайте, что в клубах его к вашему ребенку тянутся лапы «белой смерти» - так сегодня принято называть наркоманию. К сожалению, родители поздно узнают, что их ребенок стал наркоманом. В какой-то мере курение табака и выпивки маскируют эту страшную болезненную зависимость. Как же уберечь наших детей от трудноизлечимой болезни? Родителям нужно прежде всего пересмотреть свое отношение к табаку и алкоголю.

Самый достойный образец для подражания - полный отказ взрослых от их употребления. И лучше это сделать заблаговременно, а не тогда, когда ваш ребенок попадет в химическую зависимость от табака, алкоголя или наркотиков.

Врач психиатр-нарколог высшей категории ГБУЗ НО «Нижегородский областной наркологический диспансер» Востряков Валерий Иосифович

13 ноября 2018 года