

# Неделя сохранения здоровья детей

Отказ от табака и никотина



## Профилактика курения: начинаем в детстве


Табакокурение – важная проблема общественного здоровья. Особенно опасные последствия для здоровья возникают, если курение начинается в детском или подростковом возрасте.

По данным ВОЗ, ранний дебют и стаж курения более **20** лет сокращает продолжительность жизни на **20–25** лет, по сравнению с теми, кто никогда не курил.





## Вред курения для подростка



Ранние проявления вреда курения для детского организма – это частые инфекционные заболевания, появление кашля, анемии, разрушение зубов, грубый голос, нарушение обмена веществ, быстрая утомляемость, ослабление памяти, ухудшение успеваемости в школе, раздражительность, плохой сон.

## Как курение влияет на голос

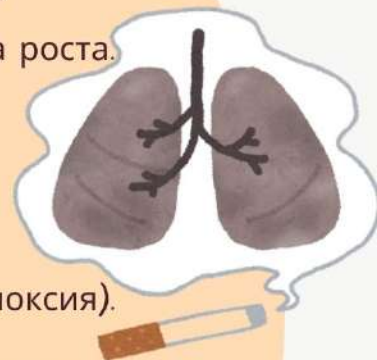
Дым, распространяясь по респираторному тракту, повреждает расположенные в гортани голосовые связки. Слизистая гортани отекает, при небольшом напряжении (громкая речь) возникают кровоизлияния в толще мышц, образующих связки.

На самих связках откладываются токсические компоненты дыма, вызывая развитие эрозий, язвочек и других повреждений. Все эти патологические процессы приводят к тому, что голос курильщика становится более глухим и хриплым. При формировании хронического ларингита голос может навсегда потерять прежний тембр и звучность.



## Как курение влияет на рост

- Торможение продукции соматотропного гормона – гормона роста.
- Дефицит продукции гормона тестостерона.
- Недостаточное поступление кислорода к тканям мышц (гипоксия).
- Нарушение всасывания и усвоения белков, витаминов и минералов, необходимых для нормального роста и развития костной и мышечной ткани.



# Последствия курения в раннем возрасте

1. Ограничение физических возможностей не лучшим образом сказывается на достижении успеха в выбранной сфере: спорт, военная карьера, занятие балетом, вокалом и т.д.
2. Формирование стойкой никотиновой зависимости – невозможность избавиться от курения самостоятельно без медикаментозной поддержки.
3. Непривлекательный внешний вид: желтоватая кожа, угревая сыпь, испорченные зубы, неприятный специфический запах изо рта.

## ИТОГ

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.

