**Дети и табак.**

 **Размышление врача педиатра участкового.**

**Детское поликлиническое отделение №12 СПб ГБУЗ ГП №37**

Тема, конечно, банальная. Лучше бы озаглавить статью «Отцы и дети» или «Дети и курящие родители». Все знают, что **курить вредно**. И взрослые это знают, и дети тоже знают. Вот только непонятно: почему курят? Говришь им, говоришь, а результат нулевой. Как рушиться мир, когда мы застаем своего ребенка с сигаретой, или просто вперые почувствуем никотиновый запах от его одежды. Все равно, где-то за школой, в поъезде, или даже открыто на улице подростки курили, курят и, к сожалению, возможно, будут курить. Почему? А потому, что круто. Потому что друзья курят, и будешь изгоем в комнании курящих. Потому что, закурив, сразу ощущают себя «взрослым». Вот только ответственность-то все равно на нас, на взрослых. И взрослыми дети себя чувствуют, затягиваясь папиросой, потому что видят курящих взрослых на улице. И, самое главное, видят курящих взрослых в семье. Получается, что когда мы курим, мы не только себе вредим, но и нашим детям и внукам. Не только мы будем чаще болеть и раньше умирать, но и самые дорогие и близкие нам люди - наши дети. Ведь у каждого взрослого есть знакомые или родственники, получившие хронический бронхит, бронхиальную астму, погибшие от рака легких. На их месте же можете быть не только вы, но и ваши дети. Пусть не прямо сейчас, но в обозримом будущем. Получается, что жизнь за своего ребенка мы отдать можем, а бросить курить, даже не пытаемся.

 Понятно, что никакие слова, без личного примера, ничего не стоят. Разговор всегда приблизительно один и тот же. Почему вам можно, а нам нельзя? Потому что мы - взрослые, а вы - нет. Ну, так мы тоже взрослые! Мы такие, как вы! И точка.

Взрослые бросайте курить! Пожалейте своих детей! Даже ваше **курение** в квартире **увеличивает частоту ОРВИ** у вашего ребенка, в разы **повышет риск развития** у него аллергического ринита, респираторного аллергоза, хронического бронхита и **бронхиальной астмы**. От одних названий становится жутко. Зачем себе создавать проблемы на ровном месте? Ведь нам, родителям, самим потом ночей не спать, к кашлю ребенка прислушиваться, по врачам бегать, на лекарства тратиться. Но самое страшное, что дети курильщиков очень часто сами становятся курильщиками.

Да, конечно, все это важно: и лекции с беседами в школе, и видеоролики. Хорошо, что государство запретило рекламу табака и сигарет. Теперь дети хотя бы не ассоциируют себя с ковбоем Мальборо и другими крутыми персонажами с сигаретой. Но, на мой взгляд, должна быть и агрессивная антиреклама. В интернете, по телевизору, в газетах все время должно литься потоком, что *курить не круто*, *курение вредит здоровью*, карьере и просто убивает. Иногда нужно просто что-то страшное увидеть, чтобы на всю жизнь хватило. Вот известный артист Василий Лановой много курил. Его пригласили на роль врача в фильме «Коллеги». Он подошел ответственно, даже пошел смотреть как проходят операции. И там увидел **легкие курильщика** со стажем. **Черные, зловонные**. Он вышел из больницы, вынул из кармана пачку с сигаретами, смял ее, разорвал и выбросил. С этого момента навсегда бросил курить. И прожил долгую, полноценную жизнь, целых 87 лет. Если бы не коронавирус, то и дальше бы жил. Мы же все Добра хотим, и себе, и нашим детям. Нельзя всем показать легие курильщика вживую. Но можно нарисовать на каждой пачке сигарет, и в каждой школе повесить плакаты и картинки. И **спортом надо заниматься**, и **детей в секции отдавать**. А там тренер расскажет, что курильщик никаких результатов не добьется. Мотивацию создавать у детей надо.

В заключение хочу сказать следующее: если вы курите, и закурил ваш ребенок, то виноваты вы, родители. Здесь ни крики, ни наказания, ни лишение карманных денег, не помогут. Есть только один путь. Предложите ребенку: «Давай бросим вместе!». И бросьте. И спасете себя, и ребенка, и его детей. А если не можете, то ваш ребенок может умереть раньше вас от рака, или банальной пневмонии. И еще может и внуков вам не оставить. И в одинокой старости своей будете виноваты вы, а не табак: «Хрисофор Колумб» или «верблюд Кэмэл».

**Будьте здоровы!**