**«Никотин и здоровье ребенка»**

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

Никого не увидишь тем фактом, что курение вредно. При этом (по данным ВОЗ – Всемирной Организации Здравоохранения) 1,3 миллиарда человек, то есть почти каждый пятый житель Земли, зависим от табачных изделий. По степени привыкания курение табака уступает лишь алкоголизму. Тем не менее в России курит 75 % мужчин и 26 % женщин. 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 беззащитен 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.

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.

Особенный вред курения для детей и подростков обусловлен физиологией еще незрелого организма. 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.

Например, 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 этот газ 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.

Очень тяжело курение сказывается на сердечно-сосудистой и дыхательной системах подростка. Если ребенок закурил в младших классах школы, то уже к 12–13 годам у него могут появиться одышка и нарушение сердечного ритма. Даже при стаже курения в полтора года, по наблюдениям ученых, у подростков нарушаются механизмы регуляции дыхания.

Именно у малолетних курильщиков врачи отмечают постоянное ухудшение самочувствия: кашель, одышку, слабость. Не редки среди таких детей частые простуды и ОРЗ, расстройства работы желудочно-кишечного тракта. Среди курящих часто встречаются подростки с периодически обостряющимся хроническим бронхитом.

Не менее сильно никотин и другие токсичные вещества табачного дыма сказываются на мозге ребенка. Чем младше курящие подростки, тем сильнее под действием никотина нарушается кровоснабжение мозга и, как следствие, его функции.

Специалисты выяснили, что у курящих школьников ухудшаются внимание, объем кратковременной памяти, способности к логике и координация движений. Курящие подростки чаще переутомляются, хуже переносят обычные нагрузки в школе. Кстати, наибольшее количество двоечников ученые обнаруживали именно среди юных курильщиков.

Раннее увлечение табаком может привести к тому, что человеку будет очень трудно отказаться от своей вредной привычки, став взрослым.

Под действием продуктов сгорания табака у подростка нарушается еще не успевший толком сформироваться гормональный статус. Никотин влияет практически на все железы внутренней секреции, в том числе и на половые железы у мальчиков и девочек. А это грозит недоразвитием всего организма, появлением лишнего веса и нарушением репродуктивных возможностей человека в будущем.

Если первая затяжка сделана еще в детском возрасте, к тридцати годам человек может стать практически инвалидом: с хронической обструктивной болезнью легких, больным сердцем и избыточным весом. И во многом, только от родителей зависит, будет ли их ребенок подвержен пассивному или активному курению.

**Курящие родители – задумайтесь о здоровье своих детей!**