**"Табак и дети"**

**Детское поликлиническое отделение №12 СПб ГБУЗ "Поликлиника №37"**

Курение является источником многих заболеваний, особенно негативное оно сказывается на детях от 6-15 лет. Табачный дым не простая ноша для детского здоровья, влияние курения на детский организм в первую очередь, сказывается на лёгких юных курильщиков.

Дело в том, что у них объём лёгких намного меньше, чем у взрослых, иммунная система находится в стадии развития, по этой причине, повышается вероятность дыхательных болезней инфекционного типа , вызываемых также вторичным дымом в случае пассивного курения. Так как, дети меньше и дыхание по сравнению с взрослыми у них учащённое, они вдыхают значительно большее количество вредных веществ, относительно одного килограмма массы тела, по сравнению с взрослыми, за одинаковый промежуток времени.

Влияние курения на детский организм отражается тяжёлыми заболеваниями, увеличивая риск поражения организма ребёнка бронхиальной астмой, хроническими обструктивными заболеваниями лёгких, бронхитом и прочими заболеваниями дыхательной системы. Табачный дым оказывает угнетающее действие на детское развитие, ребёнок становится беспокойным, возникает нарушение сна, понижается аппетит, расстраивается деятельность пищеварительных органов. Организм перестаёт получать необходимое количество кислорода, крайне для него необходимого.

Под воздействием табачного дыма, происходит задержка ультрафиолетовых лучей, важных для развивающегося организма, это оказывает негативное влияние на метаболизм, ухудшается усвояемость сахара, разрушается витамин C, который так необходим для ребёнка в период формирования и развития организма.

Курение может стать причиной множества аллергических заболеваний, при этом, чем меньше дети, тем больше вреда наносит их организму курение. А [курение во время грудного вскармливания](http://nekuri.masterlan.info/?p=2903)поневоле делает новорожденного курильщиком.

Ещё один негативный фактор, угрожающий детям в возрасте 12-15 лет, это поражение нервной и сосудистой систем. Дети начинают жаловаться на возникновение одышки в процессе физических нагрузок, также у них понижается успеваемость в школе. Это связано с замедлением физического и психического развития. А приобретения данного навыка в школьные годы, способствует быстрому привыканию, что в дальнейшем сделает очень трудным отказ от этой пагубной привычки.

**Берегите своих детей! Создайте им условия для гармоничного и здорового развития!**