**«И снова про курение»**

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

Мы все знаем, что 8 миллионов человек умирает ежегодно из-за курения, в том числе 1 миллион некурящих - от пассивного курения. Действительно, ущерб, наносимый всему человечеству курением табака, по масштабам сопоставим с пандемией. COVID – 19 с начала пандемии унёс 6 с половиной миллионов жизней, меньше, чем, по имеющимся подсчётам, от курения сигарет за год.

Каковы же причины курения подростков? Причин множество. Вот некоторые из них:

- Подражание другим;

- Чувство новизны, интереса;

- Желание казаться взрослыми, самостоятельными;

- У девушек приобщение к курению часто связано с кокетством, стремлением к оригинальности, желанием нравиться юношам.

Однако путём кратковременного вначале курения возникает незаметно самая настоящая привычка к табаку, к никотину. При курении у подростка очень сильно страдает память. Никотин истощает нервные клетки, вызывая преждевременное утомление и снижение способности мозга при решении задач логико-информационного типа.

**При курении у подростка** происходит патология зрительной коры, краски могут поблекнуть из-за изменения зрительного цветоощущения. Первоначально наблюдается быстрая утомляемость при чтении. Затем начинается мелькание и двоение в глазах, и, наконец, снижение остроты зрения. **Никотин вызывает изменения в сетчатке глаза**, в результате – снижение чувствительности к свету. Сначала исчезает восприимчивость к зеленому, затем к красному и, наконец, к синему цвету.

**Курение** в подростковом возрасте **ухудшает слух**, поэтому курящие дети, как правило, хуже слышат низкие звуки.

У курящих подростков нарушаются обменные процессы в организме, особенно усвоение витаминов А, В1, В6, В12, а витамин С разрушается. Это является причиной того, что тормозится общее развитие, замедляется рост.

Во время затяжки кровеносные сосуды сжимаются, из-за чего сердце работает с повышенной нагрузкой, а кровоснабжение головного мозга нарушается.

**У девушек** в дополнение к этим общим пагубным последствиям при никотиновой зависимости **снижается уровень половых гормонов** – эстрогенов. Это приводит к нарушению нормальной периодичности менструального цикла и другим гормональным сбоям. Эффект можно наблюдать даже после единичной дозы никотина, что показывает, насколько сильно курение влияет на мозг женщины. Получается, что в гормональном плане с каждой сигаретой женщина становится немного мужчиной, поскольку меньшее количество мужских гормонов преобразуется в женские из-за экспрессии фермента ароматазы никотином. Этим можно объяснить **появление мужских черт** в поведении **курящих девушек**, а также некоторые физиологические изменения, например, грубый голос.

Но есть и хорошая новость. Если вовремя бросить курить, гормональный фон восстанавливается. Правда, если изменения не зашли слишком далеко.

Ну и напоследок. Что же, по мнению экспертов ВОЗ, входит в понятие «Здоровый образ жизни»?

Это когда человек выполняет четыре условия: **первое – не курит**, **второе** – если он потребляет не менее чем **400 граммов овощей и фруктов в день**, **третье** – занимается умеренной и высокой **физической активностью не менее 30 минут**, например, ходьбой в интенсивном темпе. **Четвертое условие** – нормальное или **низкое потребление соли**, то есть не более 5 граммов в сутки. При соблюдении человеком данных условий вероятность его смерти от болезней системы кровообращения или общей смертности в течение трех лет у него снижается на 50 % в сравнении с теми, кто не следует данным правилам.

Обратите внимание, что отказ от курения ставится на 1 место, ему отдаётся преимущество! **Это ли не повод бросить курить?!**

2022г