

Дыши свободно

Памятка для подростков

Вред и негативное влияние курения на незрелый организм

- Страдает память
- Ухудшается острота зрения
- Снижается реакция
- Истощение нервных клеток
- Ухудшается слуховое восприятие
- Нарушается деятельность щитовидной железы
- Возникают поражения кожи
- изнашивается сердечная мышца
- Задержка роста
- Рак лёгких



При курении у подростка очень сильно страдает память. Эксперименты показали, что курение снижает скорость заучивания и объём памяти.

Также замедляется реакция в движении, снижается мышечная сила, под влиянием никотина ухудшается острота зрения.

Установлено, что смертность людей, начавших курить в подростковом возрасте (до 20 лет), значительно выше, чем среди тех, кто впервые закурил после 25 лет.

Частое и систематическое курение у подростков истощает нервные клетки, вызывая преждевременное утомление и снижение

Курение подростков активизирует у многих деятельность щитовидной железы, в результате чего у курящих подростков учащается пульс, повышается температура, возникает жажда, раздражительность, нарушается сон. Из-за раннего приобщения к курению возникают поражения кожи – угри, себорея, что объясняется нарушениями деятельности не только щитовидной, но и других желез эндокринной системы. О том, что курение ведёт к преждевременному изнашиванию сердечной

активирующей способности мозга при решении задач логико-информационного типа.

При курении у подростка происходит патология зрительной коры. У курящего подростка краски могут полниться, поблекнуть из-за изменения зрительного цветоощущения, может снизиться в целом многообразие восприятия. Первоначально наблюдается быстрая утомляемость при чтении. Затем начинается мелькание и двоение в глазах, и, наконец, снижение остроты зрения, поскольку возникшие от табачного дыма слезоточивость, покраснение и отёчность

мышцы, известно всем. Возбуждая сосудодвигательный центр и влияя на периферический сосудодвигательный аппарат, никотин повышает тонус и вызывает спазм сосудов. Это увеличивает нагрузку на сердце, так как протолкнуть кровь по суженным сосудам гораздо труднее. Приспосабливаясь к повышенной нагрузке, сердце растёт за счёт увеличения объёма мышечных волокон. В дальнейшем деятельность сердца обременяется ещё тем, что сосуды у курящих



век приводят к хроническому воспалению зрительного нерва.

Состояние клеток слуховой коры после курения в подростковом возрасте совершенно чётко и бесспорно свидетельствует о мощном подавлении и угнетении их функций. Это отражается на слуховом восприятии и воссоздании слухового образа в ответ на звуковое раздражение

подростков теряют эластичность намного интенсивнее, чем у некурящих.

Известно, что с увеличением числа курящих подростков помолодел и рак лёгких. Один из ранних признаков этой болезни – сухой кашель. Заболевание может проявляться незначительными болями в лёгких, тогда как основные симптомы – это быстрая утомляемость, нарастающая слабость, снижение работоспособности.

Установлено, что слишком

Вредные вещества в сигарете

Мышьяк—яд, который вызывает стойкие проблемы с сердцем, провоцирует онкологические заболевания и крайне сложно выводится из организма.

Формальдегид—токсичное химическое соединение влияет в первую очередь на дыхательную систему. Примечательно, что на основе формальдегида готовится формалин — вещество, которое используется патологоанатомами для бальзамирования мёртвых тел. Действительно, зачем ждать — можно ведь начать и при жизни!

Бензол—органическое вещество, практически первая причина лейкозов и других форм онкологии у курильщиков.

Смолы, которые входят в состав сигарет, включают твёрдые частички,

«Табак — это очень дешёвый и мягкий наркотик, тяжёлые последствия употребления которого проявляются не сразу — это и создает иллюзию безвредности.»

Доктор медицинских наук В. Бахур.

которые оседают на лёгких черным налётом.

Некоторые радиоактивные вещества — изотопы Цезия, Радона, Свинец-210 и Полоний-210 (который «подсвечивает» организм изнутри).

Оксид углерода (угарный газ, CO) при поступлении в организм вызывает кислородное голодание, так как нарушает способность красных кровяных клеток крови (эритроцитов) переносить кислород от лёгких ко всем органам и тканям, из-за чего у человека наступает удушье и хроническое кислородное голодание.

Табачный деготь является исключительно



ГУО «Социально-педагогический центр
г. Новополюцка»
Ул. Калинина, д. 14

Телефон: (0214)51-93-45
Эл. почта: novopolotsk_spc@mail.ru