**Дистанционное обучение гр А-18 04.09.2020**

**Ситников В.М. ОБЖ (безопасность жизнедеятельности)**

**Тема 1: вредные привычки. ЗОЖ, влияние табака на здоровье подростка**

**занятие 4: Курение среди подростков, каковы последствия в период полового созревания?**

 Последствия курения у подростков имеет гораздо больший риск зависимости от никотина, чем в любой другой возрастной группе. Молодые люди более подвержены расстройствам со стороны нервной системы: изменение настроения, проблемы со сном, ухудшение памяти и проблемы с учебой. «Горячая» молодежь чаще страдает от инфекций дыхательных путей и имеет худшую физическую работоспособность. Табачная наркомания вызывает также нарушения гормональной системы, что имеет существенное значение в период полового созревания и напрямую способно повлиять на качество деторождения в будущем. Как много и как часто курит молодежь? Курение табака лицами в период полового созревания представляет собой немалую социальную проблему. До 90% курильщиков первую сигарету пробуют, прежде чем им  исполнится 18 лет, а 60% делают это еще до 14 лет. Молодежь является целевой группой для производителей сигарет.

**Содержание:**

 - **Как много и как часто курит молодежь**?

**- Курение и его влияние на нервную и эндокринную систему Легкое отравление никотином Чем чаще болеют молодые курильщики?**

**- Как курение разрушает организм подростка?**

**- Электронные сигареты, как новая угроза**

 Исследования показали, что зависимость от курения табака является одной из основных проблем среди молодежи (41% учеников школу уже курит сигареты), причем девочки курят в 2,5 раза чаще, чем юноши. Наблюдается тревожная тенденция последних лет, курить чаще бросают мужчины, а раньше курить начинают молодые женщины. Желание выкурить первую сигарету, это результат влияния многих факторов, в том числе социальных и в первую очередь семейных. Это результат субъективного восприятия низкой вредности этой привычки, особенно, когда молодой человек начинает курить, и делает это изредка. Курение и его влияние на нервную и эндокринную систему Курение табака оказывает особенно негативное влияние на нервную систему и эндокринную систему организма молодого человека. Влияние на нервную систему Никотин оказывает воздействие на различные области головного мозга: в лобной коре, подкорковых ядрах, центрах памяти, таких как, префронтальная кора. Выкуривание уже одной сигареты, стимулирует центр удовольствия, успокаивает и возбуждает, временно улучшает кратковременную память. В длительном контакте с дымом табака мозг реагирует противоположным образом. Приводит к ухудшению памяти, раздражительности, проблемам со сном, эмоциональным расстройствам и депрессии. Все это может привести к: ухудшению результатов в обучении, трудности в установлении контактов и нарушений отношений с близкими людьми. Был сделан ряд функциональных исследований о влиянии сигарет на центральную нервную систему у людей в возрасте развития. Результаты были однозначны, никотин вызывает постоянные изменения в центрах нейронов в различных областях мозга, в том числе в прилежащем ядре и медиальной префронтальной коре, то есть областях, непосредственно ответственных за чувство удовольствия и эмоций. Молодые курильщицы, следовательно, более чувствительны к привыканию никотином.Это вещество вызывает у них стойкие изменения в соединениях коры головного мозга, что вызывает не только значительный риск зависимости, но и повышает склонность к развитию психических заболеваний в зрелом возрасте (биполярное расстройство, депрессия). Как показано в других исследованиях, хроническое употребление никотина вызывает так называемые эпигенетические изменения, что способствует более быстрому развитию зависимости от других веществ, таких как алкоголь и тяжелые наркотики. Объединение этих стимуляторов становится губительным для здоровья и непосредственно угрожает жизни. Также увеличивает в несколько раз риск развития рака (одновременное употребление алкогольных напитков и курение). Исследования на животных показывают, что прием никотина в период полового созревания увеличивает импульсивность и снижает производительность памяти и внимания в долгосрочной перспективе. Молодые люди, достигнув зрелости, подвержены затруднению в изучении наук интеллектуального труда, нежели их некурящие сверстники. Влияние на эндокринную систему Никотин, содержащийся в сигаретном дыме, может иметь негативное влияние на половое созревание. Интенсивное, кратковременное курение вызывает увеличение секреции тестостерона у мужчин и повышенный уровень эстрогена у женщин, что можно рассмотреть как ускоряющее влияние курения на созревание. Однако нет научно подтвержденных данных ускоренного созревания у подростков активно курящих табак в кратчайшие сроки. Хорошо изучены последствия хронического курения на эндокринную систему. Постоянно поступающий никотин вызывает: дефицит мужских половых гормонов; нарушение функции воспроизведения потомства; эректильной дисфункции; снижение качества спермы. В свою очередь, у созревающих девочек вызывает нарушение секреции гормона пролактина, что может негативно повлиять на менструальный цикл и на развитие так называемого синдрома поликистозных яичников. Это связано с нарушением фертильности и ухудшением качества жизни. Эти проблемы сопровождают очень часто нерегулярные менструальные циклы, избыточный вес и чрезмерный рост волос. Появляется часто чувсвтво разбитости, нет сил, что-то делать, апатия к преждним увлечениям. Легкое отравление никотином Выкуривая даже одну сигарету, уже наблюдается отравление компонентами табачного дыма. Это вызывает внезапные общие симптомы, а именно слабость, недомогание, нарушение ритма сердца. Молодой организм гораздо легче подвергается интоксикации, особенно в случаях, когда это один из первых контактов с табачными изделиями. Случайный прием значительного количества никотина может возникнуть, например, при постоянном курении электронной сигареты. При этом нередко наблюдаются симптомы отравления. В такой ситуации следует немедленно обратиться к врачебной консультации из-за возможного развития опасных системных изменений. При отравлении никотином объективные симптомы заключаются в следующем: падение артериального давления; нарушения ритма сердца; замедление деятельности сердца, иногда угрожающее жизни; ухудшение долговременной памяти; бессонница; глубокое возбуждение ЦНС; увеличение аппетита. Чем чаще болеют молодые курильщики? Содержащиеся в табачном дыме вещества неблагоприятно влияют на весь организм в целом. Влияние курения на организм человека изученно весьма подробно. Уже одна сигарета вызывает уменьшение жизненной емкости легких, что отражается на ограничении физической работоспособности, результаты в спорте, снижение качества жизни. Табачный дым повреждает эпителий бронхов и слизистой оболочки верхних дыхательных путей, облегчая тем самым влияние бактерий и вирусов. Ежедневная медицинская практика показывает, что у молодых курящих людей значительно чаще имеются проблемы с инфекцией глотки, гортани или бронхов по сравнению с некурящими. Бронхит у подростков может протекать намного тяжелее, со стенозом дыхательных путей, вызывая одышку даже в состоянии покоя. Описывают случаи развития тяжелой бронхиальной астмы, вызванной только курением. Возможная инфекция только усугубляет состояние. При курении сигареты возрастает риск ранних осложнений, такие как: частые инфекции дыхательных путей; бронхиальная астма; хронический бронхоспазм, что вызывает продление выдоха; ограничение физической работоспособностиза счет снижения общего объема легких; хуже переносятся сложные инфекции, такие как, пневмония; потенциально длительный период выздоровления при гриппе. В редких случаях также может возникнуть спонтанный пневмоторакс наличие воздуха в плевральной полости, что ухудшает сердечную деятельность и является состояние прямой угрозы жизни. Часть уже выявленных заболеваний проходит у курильщиков более интенсивно, хуже и эффекты лечения. Так, например, в молодом возрасте артрит протекает тяжелее у лиц курящих. Пассивные курильщики часто становятся активными потребителями табачной продукции С хроническим активным или пассивным курением доходит до чрезмерного эмоционального возбуждения и рассеянного внимания. Никотин быстро вызывает повреждения кожи, выпадение волос, изменения ротовой полости и зрения. Как курение разрушает организм подростка? Широко известно, что табакокурение связано с серьезными последствиями для здоровья молодых людей с нарушениями дыхания, такими как астма и муковисцидоз, а также с такими состояниями, как: серповидно-клеточная анемия, рак, диабет, ювенильный артрит Тяжелее течение заболевания и чаще их риск возникновения в следующих органах и системах: повреждения поджелудочной железы: ухудшение способности для пищеварения, например, жирной пищи; онкология: повышенный риск возникновения рака по сравнению с некурящий населением (рак яичников, мочевого пузыря, бронхов, полости рта, головы, глотки и гортани); инсульт и инфаркт: значительное увеличение риска заболевания; сахарный диабет; быстрое появление осложнений со стороны зрения (дистрофия сетчатки). Никотин, содержащийся в табачном дыме обычных и электронных сигарет, вызывая изменения в сердечно-сосудистой системе. У людей в подростковом возрасте эндотелий это структура динамично развивающаяся, которая особенно подвержена окислительному процессу, связанному с курением. Никотин значительно ускоряет атеросклеротический процесс, что может привести к более быстрому развитию ишемической болезни сердца и даже инфаркт миокарда у молодых людей. Тучные люди при этом более уязвимыми к формированию патологий сердца. Электронные сигареты, как новая угроза Сигареты, сигары, кальян, это известные на протяжении десятилетий формы потребления табака. Недавний рост популярности е-сигарет быстро изменил способ, которым подростки вступают во взаимодействие с изделиями никотина. Риски, связанные со здоровьем при употреблении е-сигарет еще не до конца известны, но вероятность случайных отравлений никотином значительно возросла. Бездымный табак рассматривается как более безопасный или менее вызывающий привыкание, чем сигареты, как взрослых, так и подростков, что является, как известно, в настоящее время неправильным пониманием. Эти альтернативные продукты поставляют больше никотина, чем сигареты обычные, что повышает риск развития зависимости и отравления. Кроме того, эти продукты оказывают непосредственное влияние на ротовую полость, вызывая: неприятный запах изо рта, проблемы с зубами, повышенный риск рака уха, горла и носа (с участием губ, языка, щек и задней стенки глотки). Электронная сигарета, отзывы о потреблении которой появляются хоть и весьма положительные, вызывает не меньшее привыкание, чем обычное курение. В настоящее время ожидается, что большая группа подростков будет чаще курить электронные сигареты, чем обычные изделия, что особенно тревожно, учитывая факт отсутствия соответствующих норм в законодательстве муниципальных и областных ведомств, касающихся употребления и популяризации электронных сигарет. Школьники имеют больше склонности к сильной зависимости от табака по сравнению со взрослыми. Для того чтобы эффективно предотвратить зависимость, требуется образование о вреде курения, и его негативных влияний на обучение и интеллектуальное развитие.

 **Некоторые позитивные изменения при отказе от курения:**

- через 2 часа никотин начинает удаляться из организма и в этот момент чувствуются первые симптомы отмены;

-через 12 часов окись углерода от курения выйдет из организма полностью; -легкие начнут функционировать лучше, пройдет чувство нехватки воздуха;

- через 2 дня вкусовая чувствительность и обоняние станут более острыми;

- через 12 недель система кровообращения улучшается, что позволяет легче ходить и бегать;

-через 3-9 месяцев кашель, одышка и проблемы с дыханием уменьшаются;

- функция легких увеличивается на 10 %; - через 5-10 лет риск инфаркта миокарда станет в 2 раза меньше, чем у курящих.

Источник: https://doksovet.ru/kurenie-sredi-podrostkov-kakovy-posledstviya-v-period-polovogo-sozrevaniya/