## **Влияние вредных привычек на здоровье подростка**

Подростковый возраст – это особый период в жизни каждого человека. В это время закладывается основа его физического и душевного здоровья. Развивающийся организм особенно чувствителен к действию ядовитых веществ, таких, как алкоголь и никотин. Влияние это настолько серьёзно, что их употребление нельзя характеризовать только как «вредные привычки», так как они угрожают не только здоровью, но зачастую жизни подростка. Очень важно чтобы подросток понял, что от его образа жизни, привычек напрямую зависят не только его здоровье, но и здоровье его будущих детей.

**Табакокурение.** Табачный дым в 4 раза более загрязнён токсичными веществами по сравнению с выхлопными газами автомобиля. В табачном дыме насчитывается более 3660 компонентов, многие из которых весьма небезопасны для организма, в частности для сердечно - сосудистой системы, 300 из них - активные биологические яды.

Так, никотин, возбуждая сосудодвигательные и дыхательные центры головного мозга, вызывает тем самым спазм кровеносных сосудов, повреждение стенок сосудов и способствует образованию склеротических бляшек, суживающих просвет сосудов. Под воздействием никотина число сердечных сокращений возрастает на 15 - 20% процентов. Регулярное курение заставляет сердце работать с повышенной нагрузкой, что приводит, в конце концов, его к преждевременному изнашиванию.

Поэтому подростку, у которого идёт формирование внутренних органов, курение вредит особенно сильно. Наносит вред оно и окружающим детям, которые являются "пассивными курильщиками". Пассивное курение увеличивает на 10-30 процентов риск развития рака лёгких. Поэтому подросток должен понимать, что находится рядом с теми, кто курит, также вредно для его здоровья.

Никотин действует на слизистые оболочки пищевода, желудка и кишечника, вызывает их воспаление. Спастическое действие никотина отражается на пищеварении. Повышается кислотность желудочного сока. Среди больных язвенной болезнью желудка три четверти составили курильщики.

Курение отрицательно влияет на иммунную систему организма. Поэтому подростки, которые курят, чаще болеют. Мозг привыкает к постоянным никотиновым подачкам и начинает требовать "никотина", возникает беспокойство, раздражительность, нервозность.

Таким образом, курение является вредной привычкой, которая оказывает пагубное воздействие на весь организм человека, а особенно на организм растущий.

**Алкоголь.** Огромен и вред алкоголя, который попадает в организм растущего человека, будь то водка, пиво, или сухие вина. Алкоголизм сегодня может быть назван "проклятием человека", число жертв многовековой войны человечества с алкоголем постоянно нарастает.

Потребление спиртных напитков с подросткового возраста создаёт благоприятный фон для возникновения и развития многих болезней: каждый третий случай кардиологического и каждый четвёртый случай онкологического заболевания у мужчин связаны с алкоголем, кроме того, в прямой зависимости от потребления спиртных напитков находятся такие заболевания, как цирроз печени, нарушение психики, язва желудка.

Алкоголь, попадая в организм подростка, быстро разносится кровью и концентрируется в мозгу. Вследствие повышенной рефлекторной возбудимости даже небольшая доза спиртного вызывает у детей бурную реакцию, тяжёлые симптомы отравления. При систематическом поступлении алкоголя в детский организм страдает не только нервная система, но и пищеварительный тракт, зрение, сердце. Печень не справляется с алкогольной нагрузкой, и происходит её перерождение. Страдают органы внутренней секреции, прежде всего щитовидная железа, гипофиз, надпочечники. В результате на фоне алкогольной интоксикации у пристрастившихся к спиртным напиткам подростков может развиться сахарный диабет, нарушение половых функций и т.д. Особенно ранима нервная система, головной мозг ребёнка.

Профилактика вредных привычек у подростков сводится, прежде всего, не столько к беседам об опасности одурманивающих веществ, сколько к формированию у них свойств и качеств, обеспечивающих успешную социальную адаптацию к окружающей среде.

Главное – ориентировать ребенка на здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни – это поведение, стиль жизни, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья.