**Чи впливає куріння на ріст і яким чином це відбувається?**

 Куріння впливає на зростання, знають практично всі. На цю тему написано безліч статей. Відбувається зупинка росту. Особливо у дітей старшого віку. Молодший вік в розрахунок брати не будемо, в надії на те, що такі діти не дійшли до цього. Підлітки і молодь – теж не виняток. Всі ми знаємо, що зростання нормальної здорової людини триває до двадцяти одного року. Але до цього часу більшість хлопців та дівчат вже є курцями, та ще мають солідний стаж у цій справі. Багато набули цю шкідливу звичку ще в ранньому віці. Практично дев’яносто відсотків дорослих курців пристрастилися до сигарет, ще будучи підлітками.

 Куріння впливає на зростання, це безумовно. Але й не тільки. У зв’язку з тим, що багато сучасних молодих людей курять, вважаючи це як би модним (хоча це є помилкою), знизився віковий поріг захворюваності на рак легенів і рак горла.

 Сумним є той факт, що молодь не усвідомлює всієї небезпеки цієї, тільки на перший погляд, такої «невинної» звички. Підлітки бачать, що цим захоплюються дорослі і, дивлячись на них, самі починають втягуватися. Хтось починає з цікавості, хтось хоче здаватися дорослішими, хтось шукає нових відчуттів. Але при цьому ніхто не замислюється над тим, як сприйнятливий підлітковий організм.

 Сигаретний дим, нікотин, інші шкідливі речовини надають згубний вплив на розвиток зростаючого організму. Чи впливає куріння на зростання? Природно. Організм підлітка намагається рости, а шкідливі речовини, що містяться в тютюні, гальмують розвиток. При цьому страждають в першу чергу нервова і серцево-судинна системи. І, як наслідок, проявляється дратівливість, спостерігається зниження активності мозкової діяльності, поява неуважності.

 Зростаючому організму просто необхідні вітаміни. Через паління вони перестають засвоюватися так, як треба. Порушуються процеси обміну. А вітамін С взагалі починає руйнуватися. З цієї причини курцям необхідна аскорбінова кислота в подвійній дозі. Цукор починає погано засвоюватися.
Ось так в організмі виникає дефіцит вітамінів, які так необхідні для нормального росту і розвитку. Навіть періодичне куріння може викликати отруєння або розлад травної системи.

 За зростання кісток завдовжки відповідає соматотропний гормон. Він виробляється в організмі завжди, але в підлітковому віці рівень цього гормону значно вище. Куріння в цей період сильно знижує рівень соматотропного гормону. Відповідно, цей процес позначається на зростанні. Тому не варто ризикувати. Зростання може зупинитися, але ж відомо, що чоловіки можуть рости до двадцяти п’яти років.

 Нікотин – шкідлива отрута рослинного походження. Хоча багато хто і не ставляться серйозно до цієї шкідливої звички, згодом від неї дуже складно відмовитися. Куріння – це справжнісінька наркоманія.

І після цього не залишається ніяких сумнівів з приводу того, чи впливає куріння на зростання.

**Паліть, якщо бажаєте:**

-          часто хворіти;

-          мати захворювання серця;

-          мати хворі зуби;

-          захворіти раком легень;

-          померти раніше свого часу.