

# ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА: КУРЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ; АЛКОГОЛИЗМ; НАРКОМАНИЯ И ТОКСИКОМАНИЯ

Студенты 1 курса 5 подгруппы:

Макоев Ахмат

Пагова Элина

Кабардова Дарина

Маршенкулова Анелля

# Пагубность вредных привычек и их профилактика



Сегодня немало говорится о такой болезни общества, как вредные привычки. Увы, хотя в целом о том вреде, который приносит курение, и потребление спиртного говорится довольно много, мало кому приходит в голову подробно и объективно пояснить тот физиологический вред, который приносят эти наркотики, что и является одной из причин низкой эффективности пропаганды.



К вредным привычкам принято относить различные виды деятельности человека, причиняющие вред его здоровью. Рассмотрим некоторые вредные привычки и вред, который они наносят организму.



**Курение** – одна из самых вредных привычек. Медики доказали, что в дыме табака находится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, угарный газ, синильная кислота, аммиак, различные смолы и кислоты, другие вещества. В двух пачках сигарет содержится смертельная доза никотина, и только то, что никотин попадает в организм малыми порциями, спасает курильщика.

Медики выяснили, что по сравнению с некурящими длительно курящие люди в 13 раз чаще болевают стенокардией, в 12 раз – инфарктом миокарда, в 10 раз – язвой желудка. Из всех, болеющих раком легких, 98 % составляют курильщики. Кроме того, медицинские исследования показали, что курящие чаще подвержены онкологическим заболеваниям и других органов: пищевода, желудка, гортани, почек. Каждый седьмой долгое время курящий человек болеет тяжким недугом кровеносных сосудов.

Табачные изделия готовятся из высушенных листьев табака, которые содержат белки, углеводы, минеральные соли, клетчатку, ферменты, жирные кислоты и другие вещества.

Среди них важно отметить две группы веществ, опасных для человека, – никотин и изопреноиды.

## Болезни развивающиеся у курильщиков

- Бронхиальная астма
- Хронический бронхит
- Рак губы, языка, гортани, трахеи
- Ишемическая болезнь сердца
- Гастрит
- Язвенная болезнь



Курение увеличивает вероятность возникновения туберкулеза. Это вызвано тем, что табачный дым разрушает защитную систему легких, делая их более подверженными заболеваниям.

Часто курящие испытывают боли в сердце. Это связано со спазмом коронарных сосудов, питающих мышцу сердца, с развитием стенокардии (коронарной недостаточности сердца). Инфаркт миокарда у курящих людей встречается в три раза чаще, чем у некурящих.

Курение может привести к спазму сосудов нижних конечностей, способствующему развитию облитерирующего эндартериита, поражающего преимущественно мужчин. Это заболевание ведет к нарушению питания, гангрене и в итоге к ампутации нижней конечности.

От веществ, содержащихся в табачном дыме, страдает также пищеварительный тракт, в первую очередь зубы и слизистая оболочка рта. Никотин увеличивает выделение желудочного сока, что вызывает ноющие боли под ложечкой, тошноту и рвоту.

Курение может повлечь за собой никотиновую амблиопию, которая вызывает частичную или полную слепоту.



Курильщик должен также помнить, что он подвергает риску не только собственное здоровье, но и здоровье окружающих: люди, находящиеся в накуренном помещении и вдыхающие сигаретный дым (так называемое «пассивное курение»), потребляют некоторое количество никотина и других вредных веществ. Поэтому человеку, которому дорога жизнь близких его людей стоит отказаться от вредной привычки.

# АЛКОГОЛИЗМ.

- **Алкоголизм** — заболевание, разновидность токсикомании, характеризующееся пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), психической и физической зависимостью от него. Алкоголизм характеризуется потерей контроля над количеством выпиваемого алкоголя, ростом толерантности к алкоголю (нарастание доз спиртного, требующихся для достижения удовлетворения), абстинентным синдромом (похмельем), токсическим поражением органов, а также провалами памяти на отдельные события, происходившие в период опьянения.
- Людей, страдающих от алкоголизма, часто называют «алкоголики». В XIX веке было установлено, что с повышением благосостояния начинает расти и алкоголизм.



**Злоупотребление алкоголем** – еще одна вредная привычка, пагубно влияющая на организм человека. Алкоголь, или спирт, действует на организм подобно наркотическим средствам, но вызываемая им стадия возбуждения более длительна.



В медицинской практике применяется *этиловый спирт* – прозрачная, бесцветная, летучая, легковоспламеняющаяся жидкость жгучего вкуса, обладающая характерным запахом. При приеме внутрь в малых концентрациях этиловый спирт усиливает секрецию желудочных желез, не влияя на переваривающую активность желудочного сока, и повышает аппетит. В более высоких концентрациях он оказывает сильное раздражающее действие на слизистые оболочки, подавляет продукцию пепсина, снижает переваривающую силу желудочного сока и способствует развитию хронического гастрита у лиц, постоянно употребляющих алкоголь.

# ВОЗДЕЙСТВИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ

- Характер влияния алкоголя на организм человека давно и подробно изучен физиологами и медиками.
- Что касается подростков, то острое алкогольное отравление приводит к значительным изменениям деятельности сердечнососудистой системы
- Алкоголь замедляет циркуляцию крови в сосудах мозга, приводя к постоянному кислородному голоданию его клеток, в результате чего наступает ослабление памяти и медленная психическая деградация.



Подобно наркотическим средствам, спирт оказывает на центральную нервную систему угнетающее влияние. При употреблении алкоголя возможно острое отравление спиртом, при котором наблюдаются потеря сознания, нарушение дыхания, учащение пульса, побледнение кожных покровов, снижение температуры тела. Для устранения этих симптомов прибегают к промыванию желудка.

В алкогольных напитках содержится большое количество вредных добавок и компонентов, оказывающих общепотравляющее действие на организм, – и это еще одна опасность, связанная со злоупотреблением алкоголем. Алкоголь отрицательно действует на печень – естественный фильтр человеческого организма.

Длительное употребление алкоголя может привести к опасному заболеванию – циррозу печени.



**Профилактика злоупотребления алкоголем должна начинаться с раннего детства. Статистике известно, что в большинстве случаев подростки впервые пробуют алкогольные напитки, подражая взрослым, поэтому здоровый образ жизни родителей должен стать примером для их детей. Также в целях профилактики злоупотребления алкоголем и алкоголизма нужно проводить для школьников разъяснительную работу, лекции о вреде употребления алкоголя и др**



***Наркомания*** (зависимость от наркотических средств) – одна из самых пагубных привычек. Большинство наркотических средств являются общеклеточными ядами, т. е. веществами, понижающими жизнедеятельность всякой клетки – животной и растительной (исключение составляет закись азота). В условиях организма, в частности у человека, они в первую очередь поражают синапсы центральной нервной системы, т. е. места связи между нейронами. Межсинаптическая передача импульсов играет важную роль в осуществлении всей рефлекторной деятельности организма, поэтому снижение функциональной активности синапсов сопровождается угнетением рефлексов и постепенным развитием наркотического состояния.

# Основные понятия

- **Наркомания**

- тяжёлая и трудноизлечимая болезнь, развивающаяся при употреблении наркотиков, основным признаком является пристрастие к веществу, вызывающему изменённое психическое состояние.

- **Токсикомания**

- Состояние болезненного пристрастия к токсическим веществам, не отнесённых юридически к наркотикам.

# Влияние наркотиков и токсинов на поведение человека.



Под действием наркотических средств в центральной нервной системе происходит изменение естественных процессов, возникают галлюцинации, теряется чувство страха, контроля над собой. В результате этого человек может совершать поступки, опасные для него самого и для окружающих. Употребление наркотических средств быстро приводит к привыканию: у пристрастившегося к наркотикам человека появляется «ломка» – острая необходимость в употреблении очередной дозы наркотика. Такой человек способен на любые поступки для осуществления своей цели – получения очередной дозы.



Лучшая профилактика вредных привычек – здоровый и активный образ жизни. Вряд ли человек, увлекающийся танцами или греблей на байдарках, решит закурить или выпить. Поможет выплеснуть негатив, переключиться с проблем самый разный спорт.

Кроме того, занятия любимым делом также послужат хорошей профилактикой. Шитьё, вышивание, бисероплетение, рисование, игра на различных музыкальных инструментах и многие другие. Прогулки и поездки в различные места, танцы, закаливание, ролики, велосипед или коньки – выбирайте, что по душе. Различные секции, кружки также займут подростка, отвлекут от пагубного влияния сверстников, сделают более выносливым, целеустремлённым.

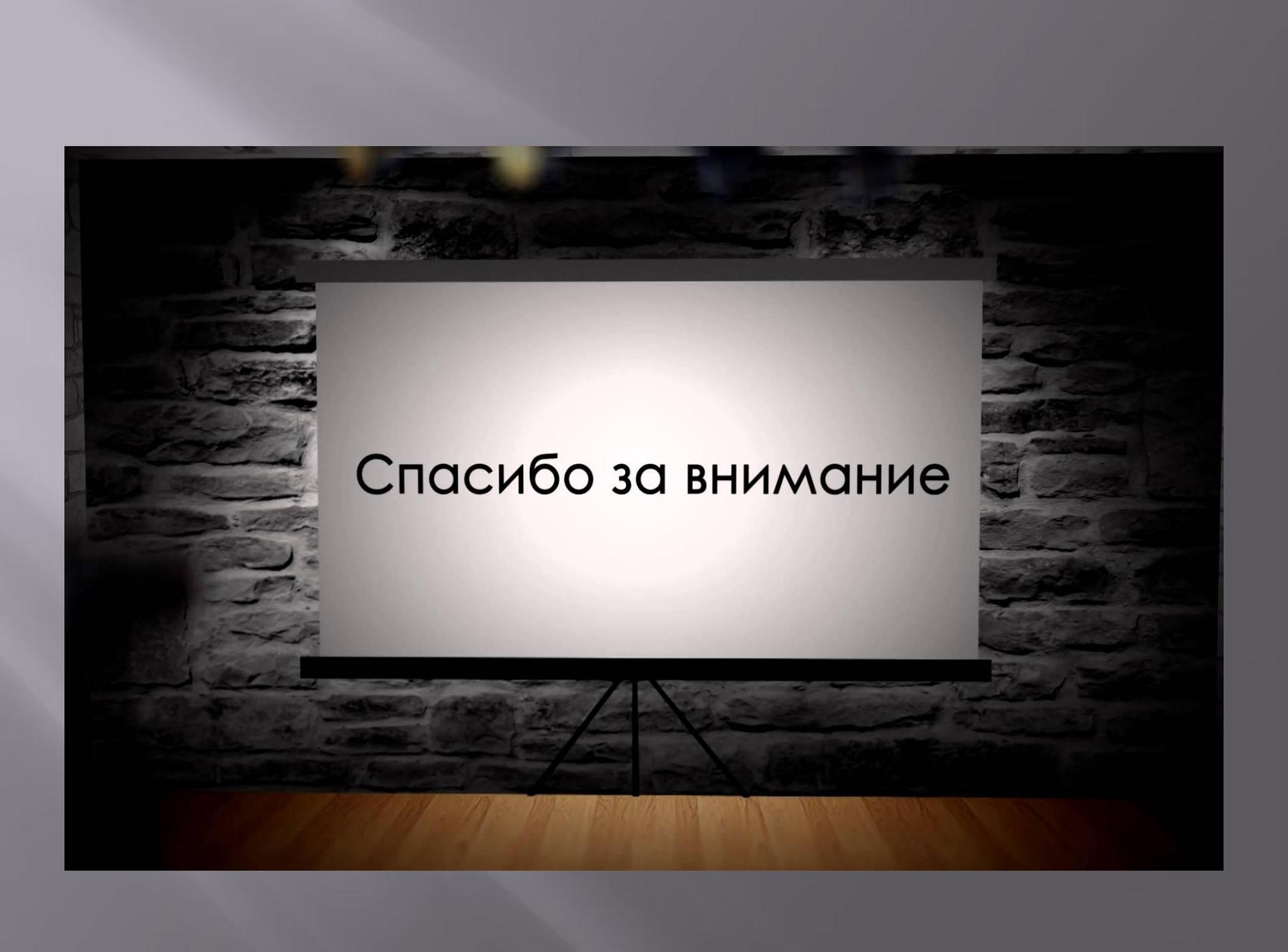


Меры профилактики вредных привычек, включающие постоянно проводящиеся мероприятия в учебных заведениях, беседы родителей дома, а также другие меры – самый верный шаг, который поможет избежать многих бед и сохранить здоровье растущего организма. Помогите подростку найти себя в жизни, развить умения и желание познавать новое, заниматься любимым делом. И тогда вредные привычки никогда не станут проблемой для него и его близких.



**Мы – новое  
поколение**

***Только в наших силах изменить свою  
жизнь и жизнь близких к лучшему***



Спасибо за внимание