

Мероприятие по плану воспитательной работы



Беседа на тему:

***«Отказ от табака,
алкоголя, наркотиков –
путь к здоровью!»***

Дата проведения: 29.03.2025г

Место проведения: МБУ ДО «Спортивная школа Рыбинского района»

Контингент: занимающиеся отделения волейбол МБУ ДО «Спортивная школа Рыбинского района»

Беседу провел тренер-преподаватель по волейболу:
Однодворцев Николай Михайлович

Вредные привычки — это курение, употребление спиртных напитков, наркотиков. Они особенно недопустимы при занятиях физической культурой и спортом, так как оказывают пагубное влияние на здоровье и работоспособность занимающихся, замедляют рост спортивных достижений. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, ибо употребление алкоголя, наркотических веществ, курение табака препятствует его утверждению. Эти привычки входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний, негативно отражаются на здоровье человека.

Курение — одна из самых распространенных вредных привычек, которая заключается во вдыхании дыма тлеющего табака. Широко распространены мифы о курении, играющие роль "психической защиты" и служащие средством самооправдания. Миф первый: курение не вредно. Так ли это на самом деле? Курение — это сухая перегонка табака и бумаги под воздействием высокой температуры. При этом выделяется большое количество вредных веществ, попадающих в организм (никотин, синильная кислота, аммиак, окись углерода, смолистые и радиоактивные вещества). Миф второй: когда я курю, у меня повышается работоспособность. Научные данные свидетельствуют о том, что некоторое субъективное и кратковременное повышение работоспособности объясняется первоначальным расширяющим действием табачного дыма на сосуды головного мозга, которое через несколько минут сменяется их значительным сужением. Под влиянием никотина мышечная сила снижается; у курящих студентов понижается умственная работоспособность, среди них больше неуспевающих. Миф третий: если я наношу вред, то только себе. Но ведь есть понятие "пассивное курение", при котором 50% веществ, образующихся при курении, попадает в окружающий воздух, который вдыхают люди, находящиеся в одном помещении с курильщиком. В результате через некоторое время у них отмечаются все признаки никотиновой интоксикации: головная боль, головокружение, учащение сердцебиения, повышенная утомляемость, снижение работоспособности. Миф четвертый: я знаю, что курить вредно, и постараюсь бросить курить. Растягивая сроки расставания с сигаретой, человек обманывает себя. Это надо делать сразу раз и навсегда. Утверждают, что курение — один из способов похудеть. Действительно, аппетит у курящих снижается за счет того, что никотин оказывает тормозящее действие на сократительную и двигательную функции желудка и кишечника, что приводит к ухудшению пищеварения, нарушению обменных процессов, развитию авитаминоза. Страдают у курильщиков также печень и поджелудочная железа, развиваются гастрит, язва желудка или двенадцатиперстной кишки.

При выкуривании одной сигареты массой около 20 г курильщик пропускает через дыхательные пути около 20 л табачного дыма. При курении в организм вместе с табачным дымом поступает большое количество ядовитых веществ (более 40): никотин, оксид углерода, синильная кислота, смолистые вещества, являющиеся сильными **канцерогенами**.

Канцерогены — вещества, обладающие способностью вызывать развитие раковых опухолей.

Каждая сигарета, вне зависимости кто ее выкурил (мужчина, женщина, подросток), сокращает жизнь на 6-10 минут.

При выкуривании всего одной пачки сигарет в легкие попадает 0,0012 мг смертельно опасной синильной кислоты, приблизительно столько же сероводорода, 0,22 г очень ядовитого пиридина, почти литр аммиака и столько же угарного газа, да плюс к этому не менее грамма табачного дегтя. Последний содержит около сотни ядовитых веществ, в том числе мышьяк, радиоактивные изотопы полония и калия, а также целое семейство вызывающих рак ароматических углеводородов.

По данным НИИ канцерогенеза Онкологического научного центра РАМН, самые опасные — традиционно российские папиросы, а также сигареты без фильтра. Из них смолы напрямую попадают в легкие. В таблице 4 приведены данные содержания смол в различных марках сигарет.

На каждой упаковке сигарет западные табачные компании всегда печатают сведения о количестве канцерогенов — смолы и никотина. Чтобы покупатель мог сам о себе позаботиться и выбрать наименее вредное курево. Но это касается только сигарет для внутреннего пользования. На пачках, которые отправляются в Россию, производители чаще всего ничего подобного не пишут. Насколько щедро сигарета снабжает организм отравой, зависит от ее размера, от плотности набивки и толщины бумаги. Кроме того, опасность сигареты напрямую зависит от степени вентиляции. Чем плотнее набивка, тем хуже вентиляция, тем больше смолы получает курильщик. Поэтому от короткой сигареты вреда больше, чем от длинной.

Надежды табачных компаний на то, что легкие сигареты с низким содержанием смолы будут безопасными, не оправдались. Исследование “Американского общества по изучению рака” показало, что этот тип “здоровых” сигарет ответственен за особый вид рака легких — аденокарциному. Эта опухоль порождает самые глубокие отделы легких. Почему? Объяснение этому простое — чтобы получить эффект от легких сигарет, ими глубже затягиваются. От этого страдают прежде всего альвеолы и малые бронхи. Глубокие отделы легких слабее защищены, нежели крупные бронхи, от воздействия токсичных веществ, содержащихся в дыме.

Один из сильнейших ядов растительного происхождения, находящийся в сигарете — это никотин. Воробы, голуби погибают моментально, если к их клюву поднести смоченную никотином палочку. Пиявка, посаженная на кожу заядлого курильщика, погибает через 1-2 мин. Кролик гибнет от 1/4, собака — от 1/2 капли никотина. Для человека смертельную дозу составляет от 50 до 100 мг или 2-3 капли никотина. Именно такая доза поступает в кровь человека, выкуривающего 20-25 сигарет в день (в одной сигарете содержится примерно 68 мг никотина). Курильщик не погибает потому, что яд вводится постепенно,

часть никотина нейтрализуется другим ядом табака — формальдегидом. Постепенное введение никотина в организм человека вызывает привыкание к нему. Никотин включается в обмен веществ. Отказ от курения сопровождается достаточно сильной и неприятной реакцией организма, сходной в некоторой степени с «ломкой» у наркоманов. Она носит название «абстинентный синдром» (от латинского слова «абстиненция» — воздержание). Никотин оказывает отрицательное влияние на все органы и системы человеческого тела.

Центральная нервная система. Никотин достигает головного мозга через 7 сек. после затяжки. Он возбуждает всю центральную нервную систему и может вызвать тремор (дрожание рук), а при значительной дозе и судороги. Вначале никотин вызывает расширение сосудов мозга. Это сопровождается улучшением его питания, что проявляется в ощущении свежести и бодрости. Но вскоре расширение сосудов сменяется их сужением. За возбуждением мозга следует торможение (депрессия), в результате чего человек испытывает потребность вновь ввести никотин. Так возникает сильная зависимость от никотина.

Никотин ослабляет память, так, например, 3-4 выкуранные сигареты снижают скорость заучивания и объем запоминания на 5-6%.

Сердечно-сосудистая система. Курение вызывает учащение работы сердца, повышение тонуса мышц стенок сосудов (т.е. сужение их), повышает кровяное давление, увеличивает свертываемость крови, что способствует образованию тромбов и приводит к развитию атеросклеротических заболеваний, к инфарктам и инсультам, к нарушениям кровообращения сердца.

Выкуривание одной сигареты приводит к учащению сердцебиения на 18-20 ударов в минуту. Число сердечных сокращений в сутки у курящих на 15-20 тысяч больше, чем у некурящих. Так курильщики заставляют свое сердце работать на износ. Положение усугубляется еще и тем, что сердечная мышца не получает того количества кислорода, которое необходимо ему при такой интенсивной работе.

По опубликованным данным, 92% людей до 45 лет, нуждающихся в шунтировании коро-нарной артерии, составляют курильщики. Часто развивается болезнь Бюргера, которая поражает кровообращение нижних конечностей молодых мужчин. Это заболевание приводит к гангрене ног и к их ампутации.

Курение повинно не менее, чем в 30% всех случаев сердечно-сосудистых заболеваний.

Дыхательная система. За 30 лет, выкуривая ежедневно всего по 5 папирос, человек вводит в свои легкие до 4 миллионов частиц табачной сажи. Эти частицы оседают в легких и на слизистой оболочке верхних дыхательных путей, чем механически нарушают нормальный обмен газов. Доказано, что раком легких заболевают преимущественно курильщики. Число больных раком легкого среди курильщиков, выкуривающих по пачке сигарет в день, в 20 раз выше, чем среди остального населения. Никакие фильтры (в том числе и

новомодные угольные) и мундштуки не предохраняют организм от вредного действия табака.

Пищеварительная система. Никотин усиливает выделение адреналина корой надпочечников, что вызывает выделение глюкозы в кровь, подавление чувства голода. Курение снижает количество витаминов В₆, В₁₂, С в крови, так как большее количество их расходуется на процесс детоксикации химических веществ, содержащихся в табачном дыму. А их в табачном дыму содержится около 3 000. Среди них способных повреждать живые ткани - смолы и различные их соединения, синильная кислота, радиоактивный полоний-210, такие газы, как окись углерода (угарный газ), цианистый водород, двуокись азота.

Покровная система (кожа). Курение самый большой враг кожи. Оно ухудшает крово-снабжение кожи и делает ее морщинистой. Это подтвердило изучение близнецов. Если один из них курит, он выглядит в среднем на 5-7 лет старше, чем некурящий. Кожа у курящих близнецов на 40% тоньше, чем у их некурящих братьев или сестер. Тому есть два объяснения. Первое — из-за курения ухудшаются обменные процессы, второе — под действием никотина высвобождается особый фермент, разрушающий коллаген и эластичный слой кожи.

Покрытая ранними морщинами нездорового землистого цвета кожа — не единственный признак ускоренного старения. Тот, кто курит, начинает раньше сесть.

Зрение. Австралийские медики установили, что каждый пятый случай приобретенной с возрастом слепоты, вызван пристрастием к табаку. Статистика показывает, что у курильщика в 2-5 раз больше шансов ослепнуть к 50 годам, чем у некурящих.

Из числа функций, важных для достижения спортивных результатов, курение в наибольшей степени влияет на зрение и координацию движений. У спортсменов-курильщиков резко ухудшается острота зрения, скорость и точность двигательной реакции.

При напряженной мышечной работе, особенно длительного характера, мышцы и мозг требуют постоянного притока насыщенной кислородом артериальной крови. Эта потребность у спортсменов-курильщиков удовлетворяется не полностью. В мышцах быстрее развивается утомление, они не справляются с заданной работой. Эксперименты показывают, что мышечная сила снижается на 15% уже через 10-15 мин. после выкуривания сигареты. Наступает мышечная усталость, координация движений снижается на 25%.

В молодом возрасте отравление никотином наступает быстрее. Отсюда рассеянность и нервозность, отставание от товарищей в учебе и спорте, преждевременная остановка в физическом развитии.

Курение подростков, в первую очередь, сказывается на нервной и сердечно-сосудистой системах. В 12-15 лет пристрастившиеся к табаку уже жалуются на одышку при физической нагрузке, их мучают головные боли и головокружения. Поскольку продукты табачного дыма раздражают слизистую оболочку гортани, трахеи, бронхов, курящие подростки чаще болеют простудными заболеваниями. По мнению медиков, если уж и начинать курить, то после 20 лет.

Ошибочным является представление, будто всех бед можно избежать, используя сигареты с фильтром. Вопреки рекламным заявлениям фирм-производителей, даже самые качественные фильтры задерживают немногим более четверти табачных ядов и совсем прозрачны для синильной кислоты, угарного газа и аммиака. Следовательно, курение безопасным быть не может.

Распространено мнение, особенно среди молодежи, что курение стимулирует сексуальность. Это заблуждение. Табачный дым снижает у подростков и молодых людей уровень половых гормонов, разрушает еще неокрепшие половые клетки, что может закончиться ранней импотенцией и бесплодием.

У любителей подымить к 30-40 годам риск развития импотенции выше в полтора раза.

От табачного дыма страдают не только курильщики, но и находящиеся в их компании некурящие. Сигаретный дым как бы делится на две части: основную, что идет с затяжкой курильщика в легкие, и побочную, что вьется от огонька, тлеющего на кончике сигареты, папи-росы. Она-то и достается тем, кто находится рядом с курящим. А выпадает на их долю немало.

Табачный дым сохраняет свое ядовитое и канцерогенное действие в радиусе 10 метров от курящей сигареты.

Особенно страдают от табачного дыма дети. Они дышат чаще, чем взрослые, и их неокрепшие организмы получают большую порцию табачной гадости. Поэтому дети, которым приходится находиться в прокуренном помещении, плохо развиваются, теряют аппетит, становятся вялыми или, напротив, излишне возбужденными, капризничают, плохо спят, страдают расстройствами кишечника.

Но самое пагубное влияние курение оказывает на организм беременных женщин. У них гораздо чаще возникают токсикозы, в два раза выше вероятность осложнений при родах. Обостряются многие хронические заболевания, что ведет к увеличению частоты мертворождений, а также рождению ослабленных и недоношенных детей.

Основные органы и системы будущего ребенка формируются в первые 12 недель беременности. Доказано: что никотин из крови матери попадает в кровь плода, причем в крови курящей женщины никотина оказывается значительно меньше, чем в крови будущего ребенка.

При курении в плод попадает большое количество угарного газа, который, соединяясь с гемоглобином, образует карбоксигемоглобин — стойкое соединение, не способное переносить кислород к органам и тканям. А если курит будущая мама, то это приводит к хроническому кислородному голоданию плода и более чем на 50% увеличивает смертность новорожденных, способствует выкидышам.

Разрушающее действие табачного дыма на организм сам курильщик начинает ощущать, имея за плечами 15-20 лет “курительного стажа”.

Есть данные, что, если человек выкуривает в день от 1 до 9 сигарет, он сокращает продолжительность жизни на 4,6 года; потребляя от 10 до 19 сигарет — на 5,5 лет; от 20 до 39 — на 6,2 года. Люди, начавшие курить до 15 лет, умирают от рака в пять раз чаще, чем те, которые начали курить после 25 лет. Однако, если бросить курить, риск рака снижается почти до того уровня, который характерен для абсолютно некурящих.

От болезней, связанных с потреблением табака, в XX веке умерло 100 млн человек, а в XXI веке этот показатель может составить уже 1 млрд.

Борьба с курением табака становится общемировой проблемой. И многие страны включились в эту работу. На первом месте в этом деле стоит пропаганда знаний о вреде курения. Зная все о вреде курения, человек сознательно выбирает свое отношение к нему, как и сознательно принимает на себя всю ответственность за последствия для своего здоровья.

Врачи, психологи, специалисты других направлений предлагают сегодня множество способов отказа от курения: гипноз, иглоукалывание, специальные жевательные резинки, пластыри. Есть и народные средства. Например, метод быстрого курения. Это когда за короткий промежуток времени человек накуривается до отвращения, до рвоты.

Чтобы защитить некурящих людей от вредных последствий вдыхания дыма табака, принимаются запретительные меры. 147 стран мира борются с курильщиками с помощью законодательства. В США во многих штатах запрещено курение в общественных местах, в офисах, самолетах и на судах. Многие компании отдают предпочтение при приеме на работу некурящим работникам. В Сингапуре курение запрещено практически везде, за исключением частных помещений. За курение в общественном месте взимается штраф в размере 500 \$ (это нарушение приравнивается к мелкому хулиганству). В Эстонии несовершеннолетних курильщиков и тех, кто продает им сигареты, разрешено штрафовать на сумму до 10 тыс. крон (около 600 \$).

Европейская хартия, принятая на 1-й Европейской конференции по политике в области табака в Мадриде в 1988 году, гласит:

- свежий воздух, свободный от табачного дыма, является важнейшим компонентом основного права человека на здоровую, незагрязненную среду обитания;
- все люди имеют право на свободный от табачного дыма воздух в закрытых общественных местах и в транспорте.

Всемирная организация здоровья провозгласила принцип: “Право некурящего на чистый воздух выше права курящего на курение”, - и рекомендует все споры о том, где и когда курить, решать в пользу некурящих.

Ежегодно 31 мая все прогрессивное человечество отмечает День без табака.

Алкоголь. Алкоголь быстро всасывается в верхних отделах пищеварительного тракта и очень скоро его концентрация в крови оказывается максимальной. Из крови он поступает в ткани, особенно активно в ткань головного мозга и печень.

Алкоголь оказывает разрушающее воздействие на все системы организма, вплоть до полной деградации личности. Алкоголь отрицательно влияет на генетический аппарат человека.

Установлено, что принятый алкоголь наиболее интенсивно поглощается клетками головного мозга (концентрация здесь на 70-75% выше, чем в крови) и в печени (на 48% больше, чем в крови). Первые субъективные признаки опьянения обнаруживаются уже после приема 10-25 г алкоголя (0,5 л пива, 150-200 мл вина, 30-60 мл водки или коньяка). Алкоголь быстро всасывается в кровь, раздражающе действуя на проводящую систему сердца и его мышцы, нарушая нормальный обмен веществ. Мышцы сердца становятся дряблыми, их сокращения – вялыми, полости сердца растягиваются; на поверхности сердца и в пространствах между мышечными волокнами начинает откладываться жир, что ограничивает его работоспособность. Повышается проницаемость кровеносных сосудов, теряется эластичность их стенок, повышается свертываемость крови, что может стать причиной возникновения инфаркта миокарда, развития атеросклероза.

Страдают также органы пищеварения. Раздражая органы желудочно-кишечного тракта, алкоголь нарушает секрецию желудочного сока и выделение ферментов, что приводит к развитию гастритов и даже злокачественных опухолей, язвы желудка. Развивается ожирение печени, затем цирроз, который в 10% случаев завершается появлением ракового заболевания. Незначительно уступает печени по частоте поражения поджелудочная железа. Нарушается функция дыхательной системы, что проявляется в потере эластичности легочной ткани и возникновении эмфиземы легких. Ухудшается выделительная функция почек. Страдает функция половых желез – уменьшается сперматогенез, наступает половое бессилие. Понижается сопротивляемость организма инфекциям. Происходит обеднение организма важнейшими для жизнедеятельности витаминами B1, PP, C, A, E.

Выделяются три группы факторов, способствующих употреблению алкоголя.>

К социально-психологическому относится комплекс обычаев, традиций, "социальный опыт" употребления спиртного. Под их прикрытием удовлетворяется ряд потребностей индивида, например, в общении, принадлежности к определенной группе, самоутверждении, которые молодой человек не мог реализовать по каким-то причинам другим способом. С этим может быть связано и бегство от реальной жизни, неуспех в учебе, работе. Для алкогольной группы характерны поверхностные контакты, гарантированная степень взаимоуважения, совместное проведение свободного времени в ответ на принятие новым ее членом внутригрупповых обычаев. Как правило, это предполагает повышение интенсивности потребления алкоголя ее новым членом. В группе культивируются собственные ценности, вплоть до своеобразного "алкогольного кодекса чести". Членов группы отличает алкогольный жаргон, комплекс формулировок, оправдывающих злоупотребление алкоголем, который становится частью мировоззрения. При этом дискредитируется трезвый образ жизни и его носители.

Индивидуально-психологические факторы связаны с психотропным эффектом алкоголя. На первую фазу опьянения легче проецируются психологические ожидания, связанные с возбуждением, эйфорией: на вторую – с расслаблением и успокоением. Прием спиртного становится своеобразным суррогатом психической саморегуляции, цена которой чрезвычайно высока.

Личностные факторы характеризуют социальную незрелость, инфантилизм молодого человека. С этим связаны импульсивность, стремление достичь цели кратчайшим путем, затрачивая минимум усилий, несдержанность и неспособность к отсроченному поведению. В погоне за сиюминутным удовольствием и развлечением такие молодые люди не способны учитывать возможные социальные последствия, анализировать и планировать свое поведение. Часто это связано с неразвитостью духовных ценностей, низким уровнем культуры.

Стиль жизни, связанный с употреблением алкоголя, неизбежно приводит к утрате социальной активности, замыканию в кругу своих эгоистических интересов. Снижается качество жизни человека в целом, его главные жизненные ориентиры искажаются и не совпадают с общепринятыми; работа, требующая волевых и интеллектуальных усилий, становится затруднительной, возникает конфликтный характер взаимоотношения с обществом.

В состоянии алкогольного опьянения снижаются показатели силы, быстроты, выносливости, нарушается координация движений, ухудшаются зрительные и слуховые восприятия. Под влиянием алкоголя наступают склеротические изменения в сердечной мышце, она становится дряблой, ослабляется сократительная способность, и постепенно сердце становится неспособным переносить напряженные физические упражнения.

Заболевание, обусловленное пристрастием к употреблению алкоголя называется алкоголизмом.

Начальная стадия — появление влечения к алкоголю. Для опьянения требуется большая доза алкоголя. Употребление алкоголя становится систематическим.

Средняя стадия — нарастающее влечение к алкоголю, частичная потеря памяти, потеря контроля над собой. Появляется состояние похмелья. Общее изменение организма человека.

Последняя стадия — полная (психическая и физическая) зависимость от алкоголя. Необратимые изменения организма. Происходит деградация личности.

Алкоголизм уменьшает среднюю продолжительность жизни примерно на 17-20 лет.

При злоупотреблении алкоголем прежде всего страдает *печень*, ибо именно она в конечном итоге отвечает за переработку алкоголя в организме. Итог — ожирение печени, дальше алкогольный гепатит (желтуха) и в конце концов — цирроз, разрушение печеночной ткани. Этот процесс уже не обратим.

В половине всех случаев воспаления *поджелудочной железы* (панкреатита) повинно злоупотребление алкоголем. Рак поджелудочной железы — сравнительно частое следствие обусловленного алкоголем панкреатита — шансов на излечение практически нет.

Алкогольное опьянение — острая форма алкогольной интоксикации; состояние возникающее в результате приема алкоголя.

Поражение желудочно-кишечного тракта характеризуется появлением гастритов, возникновением язв в желудке и двенадцатиперстной кишке. Постоянное употребление алкоголя является одной из причин возникновения рака кишечника. При ежедневном приеме одного или более литров пива риск возникновения рака толстой кишки возрастает в 3 раза. Увлечение крепкими напитками приводит к возникновению злокачественных опухолей пищевода и зева.

Чем больше химических примесей в алкогольном напитке, тем выше риск появления сильных головных болей после его употребления. Алкоголь оказывает разрушающее воздействие на мозг. От действия 100 г водки погибают 7,5 тыс. активных работающих клеток *головного мозга*.

Злоупотребление алкоголем ведет к нарушениям процесса усвоения организмом почти всех витаминов и тем самым — к их дефициту и ослаблению иммунной системы в целом. То же самое относится и к важным минеральным веществам, таким, как кальций, калий, магний, цинк и селен.

Употребление алкоголя в больших количествах может привести к разрушению зубной эмали и потере зубов.

Неумеренное употребление алкоголя в значительной степени способствует снижению интеллектуальных способностей и полового влечения, а также развитию полной импотенции. Как сказал В. Шекспир: "Алкоголь усиливает желание, но препятствует его осуществлению".

Любые количества алкоголя, принятые беременной женщиной, могут вызвать «алкогольный синдром плода». Это понятие объединяет группу врожденных аномалий: маленькие глаза, небольшие размеры черепа, дефекты лица, ушей, суставов. Характерны также малый вес, дефекты сердца (порок), отставание в физическом развитии. Такие дети не могут сосредоточить внимание, импульсивны, гиперактивны, плохо учатся.

Оказывая вредное действие на организм, алкоголь в значительной мере снижает эффективность тренировочных занятий и уровень тренированности спортсмена. Экспериментальные данные показывают, что прием 1 л пива в течение дня снижает спортивную работоспособность на 20-30%. После приема нескольких граммов водки мышечная сила уменьшается, а работоспособность снижается на 16-17%. После 100-150 г водки штангисты ухудшают результаты на десятки килограммов. Замедляется скорость реакции на 25%. Снижается точность. Группа стрелков в пять человек проверялась на точность стрельбы до и после принятия 100 г водки. До - в цель попало 96% выпущенных пуль, после - 26%.

Кроме того в физической культуре и спорте алкоголь тормозит восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований.

После приема алкоголя работоспособность умственная и физическая снижена в течение двух суток. Такая малая доза, как 80 г алкоголя, сохраняет свое действие в течение 24 ч.

В крови алкоголь находится сравнительно недолго, зато в важнейших органах - мозге, печени, сердце, желудке - он накапливается и задерживается на срок от 15 до 28 дней (даже после однократного приема).

Расщепление, а также выделение из организма алкоголя начинается сразу же после его приема. Только 5-10% алкоголя выделяется организмом в неизменном виде через кожу, почки и органы дыхания, остальное количество организм перерабатывает (окисляет), прежде всего, в печени. За один час организм в состоянии нейтрализовать не более 7-10 г алкоголя в крови. Кто перед сном вечером выпивает два литра пива или литр вина (1,4 промилле в крови), протрезвеет только через 10 часов.

Хотя печень здорового мужчины, весящего 80 кг, и способна переработать приблизительно 80 г чистого алкоголя в день, врачи все же советуют не переступать порог 40-граммовой границы. У женщин дела обстоят хуже: их организм в состоянии справиться только с половиной "мужской" нормы, т.е. 20

г алкоголя в день. Это связано с ослабленной функцией расщепляющих алкоголь энзимов в слизистой желудка, которые у мужчин намного активнее (вплоть до 80%).

Наркотики. Под наркотическими веществами следует понимать химические продукты синтетического и растительного происхождения (морфин, героин, гашиш и др.), лекарственные средства, которые оказывают особое, специфическое действие на нервную систему и весь организм человека.

В малых дозах наркотики вызывают эйфорию (возбуждение), радостное состояние, душевную и телесную легкость, а в больших - погружают человека в глубокий бесчувственный сон. Достижение этих состояний с помощью наркотиков называется наркотическим опьянением. Привычка к наркотикам, наркомания («**нарке**» - опьянение, «**мания**» - страсть) развивается очень быстро, иногда достаточно 2-3 приема. В отсутствие наркотика человек испытывает жесточайшие психические и физические муки (абстинентный синдром).

Наркотик настолько глубоко вмешивается во все обменные процессы организма, что не оказывается ни одного органа, где бы он не произвел разрушения! Нервные клетки наркомана вопят от боли, потому что боль - сторожевая собака организма. Это грозный сигнал: начался процесс распада. Организм разлагается, и если не начать лечение, наступает смерть.

Прием наркотиков ведет к истощению нервной системы человека, ускоряет старение клеток и тканей. В процессе наркотизации изменяется состав крови, возникает склонность к тромбозам и незаживающим язвам. Мозг, сердце и легкие, печень, желудочно-кишечный тракт, половая сфера - все приходит в негодность. Через какой-то промежуток времени люди, употребляющие наркотические вещества, становятся похожими на больных эпилепсией и другими органическими заболеваниями головного мозга.

Применение наркотиков приводит к крайнему истощению сердечной и нейроэндокринной систем. Нарушается гормональный обмен. Очень быстро развивается и сердечно-легочная недостаточность. Наркоманы страдают многими заболеваниями, о которых здоровые люди не знают. Тридцать процентов наркоманов погибают от инфекционных заболеваний, тридцать кончают жизнь самоубийством, оставшиеся вымирают. От превышения доз, из-за невозможности воспринять медицинскую помощь.

Наркомания, как правило, сопровождается курением и алкоголизмом. Она страшнее алкоголизма. И лечить ее намного сложнее.

Научными исследованиями установлено, что прием «экстази» приводит к снижению внимания и интеллекта, вызывает длительные, не проходящие с течением времени расстройства памяти, причем особенно сильно страдают те, кто комбинирует этот дискотечный наркотик с марихуаной. Основная причина снижения интеллекта кроется в разрушении под действием «экстази» нервных волокон головного мозга. У любителей «побаловаться травкой», не

использующих “экстази”, подобных расстройств мышления и запоминания не обнаружено.

В другом исследовании ученые обнаружили, что даже однократный прием кокаина повышает риск развития сердечного приступа. Этот наркотик сгущает кровь и способствует образованию тромбов, кроме того, он повышает артериальное давление. Это обстоятельство объясняет высокую частоту смерти наркоманов от болезней сердечно-сосудистой системы.

Наркоманы погибают в среднем через 5-7 лет после начала приема наркотиков и редко доживают до 40-45 лет. Они погибают от истощения или СПИДа (спутника наркоманов). Они обычно заражают друг друга общим шприцем.

По такому же пути развивается и токсикомания. Токсикомания – заболевание, характеризующееся патологическим пристрастием к веществам, не рассматриваемым в качестве наркотиков. Токсикоманы добиваются опьянения, вдыхая пары ацетона, бензина, толуола и используя различные аэрозольные ядовитые вещества.

Вдыхая ароматические углеводороды, люди погружаются в мир видений. «Токси» - значит яд. Привыкания, как к наркотикам, в данном случае не происходит, но одноразовый эффект может быть трагичен, вплоть до смертельного (летального) исхода. Регулярное вдыхание этих ядов вызывает необратимые изменения в печени и почках. Нервная система, прежде всего, кора головного мозга, подвергается тяжелому воздействию. У токсикоманов ухудшается зрение, снижается слух, снижается интеллект. Они погибают быстрее, чем наркоманы.

Что заставляет молодых людей прибегать к курению, алкоголю, наркотикам, токсинам? Прежде всего, это желание быть «как все» - фактор компании. Немалая роль принадлежит личностным и социальным факторам. Неуверенность в себе, наличие комплексов неполноценности, желание занять лидирующее положение - это личностные предпосылки. К социальным факторам можно отнести экономическую нестабильность, сложную семейную ситуацию. Все это может толкнуть незрелую личность к вредным привычкам. Вредные привычки делают человека социально зависимым. Постоянное желание покурить, выпить, уколоться заставляют искать средства. В основе преступлений - краж, убийств, в основе проституции часто лежат алкогольная или наркотическая зависимости.