

Консультация

родителям

на тему: *“Воздействие никотина и алкоголя на организм человека”.*



*Трудно себе представить то благотворное изменение,
которое произошло бы во всей жизни людской,
если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя
водкой, вином, табаком и опиумом.*

Л.Н.Толстой

В жизни современного общества особо остро стали проблемы связанные с табакокурением и алкоголем. Особенно большое распространение эти вредные привычки получили в среде молодёжи. Они оказывают негативное влияние на жизнь общества в целом, а также на жизнь и деятельность личности в отдельности. В данный момент эта проблема стала поистине глобальной.

Как алкоголь, так и никотин, содержащийся в табаке, являются наркотиками.

У некоторых людей бытует не правильное мнение о том, что употребление спиртных напитков в умеренных дозах не только не вредно, но и полезно. Многие убеждены, что алкоголь повышает работоспособность, помогает в творческой деятельности, улучшает аппетит, предохраняет от язвенной болезни желудка, простудных и других заболеваний и т. д. Такое представление является глубоким заблуждением.

Хроническое употребление алкоголя наносит вред всем органам и системам, особенно предрасположенным к заболеванию.

Алкоголь отрицательно сказывается и на различных видах восприятия. Так, в результате специальных экспериментов установлено, что в норме для восприятия слухового и зрительного ощущения требуется 0.19 секунды. После приема 60—100 г алкоголя здоровыми, непьющими людьми время восприятия этих раздражителей увеличивается уже до 0,297 секунды, то есть в 1,5 раза. Прием даже малых доз алкоголя замедляет восприятие болевых раздражителей. В среднем после приема 60 г алкоголя время восприятия болевых ощущений возрастает почти в 2 раза.

Курение также причиняет огромный вред здоровью и вызывает серьезные заболевания. По мнению врачей, треть всех раковых заболеваний непосредственно связана с курением. О его вреде сказано немало. Однако беспокойство ученых и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки, растет, так как пока еще значительное число людей не считает курение вредным для здоровья.

Курение - не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, чего многие не воспринимают в серьез.

Никотин - один из самых опасных ядов растительного происхождения.

Систематическое поглощение небольших, несмертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению.

Организм курящих и пьющих людей со временем привыкает к этим веществам и уже не может без них обходиться, попадая в наркотическую зависимость от них. Никотин включается в процессы обмена, происходящие в организме человека, и становится необходимым. Однако многие люди, игнорируя опасность, продолжают злоупотреблять табаком и алкоголем.

Алкоголь и его негативное влияние на организм

Человек выпивает рюмку-другую и через несколько минут по телу разливаются чувство тепла, поднимается настроение. Человек оживлен, болтлив, доволен собой и окружающими. Еще несколько рюмок – и благодушно-приподнятое настроение сменилось обидчивостью, раздражительностью, гневливостью. Заметно нарушилась координация движений, речь стала невнятной, смазанной. Эти внешние признаки опьянения – результат отравления головного мозга алкоголем.

Небольшие дозы алкоголя губительно влияют на формирующийся мозг и особенности растущего человека.

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 сердечно-сосудистой системы проявляющимся в:
- побледнении кожных покровов;
- акроцианозе (синюшной окраске конечностей);
- тахикардии и приглушенности сердечных тонов.

Характерным проявлением алкогольного отравления является многократная рвота. Даже единичное употребление небольших доз спиртных напитков сопровождается у подростков выраженными проявлениями интоксикации, особенно нервной системы. Наиболее тяжелые отравления наблюдаются у лиц с отягощенным списком заболеваний, на фоне органической церебральной недостаточности или сопутствующей соматической патологии.

Значительно менее однозначно можно описать характер влияния алкоголя на психику подростка. В целом клиническая картина выраженного опьянения подростка выглядит в большинстве случаев так:

- кратковременное возбуждение сменяется затем общим угнетением;
- оглушенностью;
- нарастающей сонливостью;
- вялостью;
- замедленной бессвязной речью;
- потерей ориентации.

В целом длительное употребление алкоголя приводит к следующим последствиям:

1. Снижению активности ЦНС: в сочетании с некоторыми лекарственными препаратами алкоголь даже может быть опасным.
2. В больших дозах он чреват потерей памяти, нарушением сознания вплоть до комы и даже смерти.
3. Тяжелое длительное пьянство формирует зависимость; возможны галлюцинации и судороги.

Воздействие никотина на организм человека

Нет такого органа, который бы не поражался табаком: почки и мочевой пузырь, половые железы и кровеносные сосуды, головной мозг и печень.

Ученые выяснили, что курение в ДВА раза опаснее для растущего организма, чем для взрослого. Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростков полпачки.

Были даже зарегистрированы случаи смерти подростков от подряд выкуренных двух трех сигарет из-за резкого отравления жизненно важных центров, в результате которого наступала остановка сердца и прекращалось дыхание.

Оказалось также, что на организм девочек табак действует гораздо сильнее: «вянет кожа», быстрее сипнет голос.

Бросить курить имеет смысл в любое время. Если болезнь еще не развилась, то риск заболевания будет постепенно уменьшаться, а спустя десять лет, после того как вы бросили курить и вовсе сойдет на нет.

Девяносто процентов случаев рака легких наблюдается у курильщиц и главной виновницей этого заболевания считается именно смола.

Никотин воздействует на мозг и нервную систему – возможно, именно это и доставляет удовольствие курильщикам. Он же вызывает головокружение и тошноту у людей, не

привыкших к табаку. Никотин учащает сердцебиение и сужает кровеносные сосуды, способствуя тем самым развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

Можно целиком и полностью соглашаться с тем, что курение - одна из наиболее опасных привычек, которым подвержен человек.

При этом надо обязательно учитывать тех, кто живет или трудится рядом с курильщиками и поневоле вдыхает табачный дым, и утверждение о всепланетарности проблемы отнюдь не преувеличение.

Можно привести некоторые данные статистики: на Земле ежегодно умирает до 1,5 миллионов человек от заболеваний, спровоцированных курением. Кроме того, курение приводит к снижению устойчивости к инфекционным заболеваниям, к ранней потере трудоспособности. Никотин - это яд, который действует на сосудистую и нервную систему, повышая частоту сердечных сокращений и риск развития аритмии сердца. Еще большую опасность, чем никотин, представляют смолы и продукты горения, в т.ч. и канцерогены.

Окись углерода, поступающая в кровеносные сосуды из табачного дыма, снижает способность эритроцитов доставлять кислород к клеткам организма и таким образом усиливает проявление различных заболеваний системы кровообращения. Кроме того, окись углерода активно участвует в формировании веществ, которые могут закупоривать артерии и вызывать тяжелые поражения сердца и нарушение кровообращения в нижних конечностях. Здоровье некурящих также находится под угрозой уже потому, что рядом кто-то курит. Не все осознают тот факт, что пассивное курение также приносит огромный вред.

Пассивный курильщик, находящийся в помещении с активными курильщиками в течение одного часа, получает порцию табачного дыма, которая равносильна выкуриванию половины сигареты.

Ежедневное нахождение в течение длительного времени в помещении, заполненном табачным дымом, увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 30%. По статистике, ежегодно от 37 до 40 тысяч жителей стран Европы умирают от сердечно-сосудистых заболеваний, вызванных "пассивным" курением.

Без лишних преувеличений можно назвать табакокурение «проблемой мирового масштаба». По современным темпам роста популярности этого занятия можно судить о проблемах, ожидающих весь мир в ближайшем будущем. Ни для кого не будет открытием, что развитие табачной промышленности может привести и к массовым заболеваниям, большинство из которых неизлечимы, или даже к вымиранию всего человеческого вида.

Курение и употребление алкогольных напитков сильнее всего подрывает здоровье человека. Каждому необходимо это как можно глубже понять и осознать. Никто не должен добровольно разрушать свой организм.

Отжило свой век мнение о том, что "выпить можно - напиться нельзя". Трезвость - норма жизни.

Физическая культура, спорт, занятия в кружках, библиотеках, правильная организация свободного времени, интересного и содержательного отдыха - все это, разумеется, противостоит развитию вредных привычек, и, прежде всего привычек к употреблению алкоголя и табачных изделий. Праздность, безделье, наоборот наиболее плодородная почва для ее формирования.

Важно полностью осознать отрицательное влияние той или иной привычки, чтобы ее побороть. Хотя одной логики бывает мало, требуется сила воли, решительность. Многие факторы действуют на человека по принципу капля камень дробит не силой, а частым падением, это относится к ряду обычаев и привычек.