МОУ «Деевская средняя общеобразовательная школа»
Беседа на тему :

«О вреде употребления алкоголя, наркотиков и курения».

О вреде алкоголя Алкоголь присутствует в жизни почти каждого человека. Кто-то пьет по праздникам, кто-то любит отдохнуть с порцией алкоголя в выходные дни, кто-то злоупотребляет горячительными напитками постоянно. Алкоголь оказывает беспрецедентное влияние на организм человека, нанося вред в любых дозах. Если попытаться спросить, чем вреден алкоголь, большинство не сможет дать исчерпывающий ответ. Итак, алкоголь не безопасен для организма. Начнем с кровеносной системы. Подачу кислорода по сосудам регулируют, мириады эритроцитов, которые имеют некоторое жировое покрытие. Под воздействием спиртосодержащих жидкостей, попавших в организм, спирт проникает в кровь, обезжиривая эритроциты. Потерявшие свои эластичные и скользящие свойства, эритроциты, начинают процесс слипания между собой. Образовавшийся сгусток, подобно снежному шару, с продвижением вперед, наматывает на себя все больше и больше эритроцитов. Тем самым приток кислорода по капиллярам и сосудам сокращается или прекращается совсем. Основной вред, причиняемый сгустками эритроцитов, наносится головному мозгу, у которого из-за недостатка кислорода начинается отмирание клеток.Но не только мозг подвержен опасному воздействию алкоголя. Весь организм подвержен кислородной недостаточности. Из-за закупорки сгустками сосудов, поток крови, обогащенной кислородом, перестает поступать ко всем органам и тканям нашего организма. Видя, когда человек употреблявший алкоголь падает и засыпает, мы списываем это, просто на состояние алкогольного опьянения. Но не все так просто. У упавшего от алкогольного влияния человека, наступает, в каком-то роде коматозное состояние, вызванное закупоркой сосудов. От нехватки кислорода, организм не поддается контролю и у человека подкашиваются ноги, речь становится неразборчивой. Гипоксия мозга, которая и вводит человека в состояние «не стояния», не что иное как кислородное голодание. Организм, испытывающий нехватку кислорода, чтобы продлить свое существование, приостанавливает обмен веществ и уменьшает движение мышц и суставов.При употреблении алкоголя, уровень интеллекта начинает падать. Любое употребление алкоголя сопровождается отмиранием клеток головного мозга. Процесс привыкания к алкоголю, протекает незаметно, но при регулярном употреблении алкоголя, сам того не замечая, человек начинает деградировать как личность и теряет интерес к жизни, становится зависимым от алкогольных напитков. Хочется упомянуть, что безвредной дозировки алкоголя не бывает. У людей пьющих, особенно злоупотребляющих алкоголем, сердечнососудистые болезни разных видов наблюдаются примерно в два с половиной раза чаще, нежели у тез, кто спиртного не употребляет. Первое место по распространенности принадлежит алкогольной кардиомиопатии, для которой характерны частые боли в области сердца и учащенным сердцебиением – тахикардией. Так же симптомами этого недуга являются повышенная утомляемость человека, сниженная трудоспособность. Все проявления болезни имеют характер постепенного нарастания. Сердечная мышца, очень дряблая, потерявшая свою былую упругость

перестает в полной мере справляться с повышенными нагрузками – ведь большая ее часть состоит не из сердечной мышцы, а из соединительной ткани, которая не является работоспособной. Одышку может вызвать легкий бег, быстрая ходьба и даже медленный подъем по лестнице. Дальше – еще хуже. Одышка уже появляется и при спокойной ходьбе, а потом уже даже при состоянии абсолютного покоя. И вот так, как бы исподтишка происходит развитие сердечной недостаточности, начинается аритмия сердца, или, например, такие страшные вещи, как фибрилляция и трепетание предсердий, нарушение проводимости импульсов, которые вызывают сокращение сердечной мышцы.Так же, на основе работы с множеством пациентов, страдающих от болезней сердечнососудистой системы, было доказано и то, что у лиц, злоупотребляющих алкогольными напитками, течение болезни проходит намного острее чем у тех, кто спиртного не употребляет. В самую первую очередь это касается ИБС (Ишемическая Болезнь Сердца). А инфаркты миокарда у людей, злоупотребляющих алкогольными напитками, куда более обширны и глубоки. Да и у гипертонии есть родство с употреблением спиртных напитков.Известный врач из Германии Крепелин в начале двадцатого века делал записи своих исследований. В частности, в этих записях указывался один любопытный факт.Запись гласила, что алкоголь не так уж и страшен так как более половины населения планеты – женщины, а они к алкоголю практически не причастны. Но если среди женщин алкоголизм пустит корни, то новому поколению просто не поздоровится, а то и вовсе будет грозить полная гибель. Вот такое вот пророчество.Доктор Крепелин, без сомнения, был прав. Алкоголь, как показали исследования, очень пагубно воздействует на половые клетки, не дает им планомерно развиваться, делает их не жизнеспособными. Да и другие непоправимые изменения в половой системе алкоголь тоже делает. Именно из-за этих изменений пьющие женщины нередко навсегда теряют возможность стать матерями, а мужчины – отцами. Давайте не будем ни на минуту забывать о том, что невоздержанность к алкогольным напиткам часто оборачивается своей теневой стороной, но только не сразу а через многие годы, тогда, когда уже дети готовятся стать отцами и матерями. И вот тут выясняется, что не дано им самим стать родителями. А заслон поставил порок родителей, и вот уже молодой человек желая стать отцом – не может, как и девушка – не станет матерью. Ученые все чаще пишут про этот «отзвучавший эффект» и про то, чем он опасен.Многие девушки в ответ на всевозможные предупреждения говорят в свою защиту: «Да моя знакомая пила, и нездоровый образ жизни вела, но вот, забеременела и ребенка ждет». Да, пьющая женщина забеременеть, конечно может. Но только при такой ситуации сценарий беременности не обязательно прост и гладок. Часто у пьющих матерей наблюдают токсикозы, инфекции, прочие осложнения. Роды же могут начаться и раньше срока, что крайне нежелательно.Вообще, если говорить о двух таких понятиях, как алкоголь и потомство, то сразу же на ум приходит ответ – «Абсолютно не совместимы!». И лучше было бы, чтобы все, кто желает завести здоровых, полноценных нормальных детей, запомнили это. Если конечно есть желание, чтобы в семье появился крепкий, здоровый, талантливый и красивый во всех отношениях продолжатель рода. Нельзя забывать, что в самую первую очередь здоровье сына или дочери зависит от того, насколько здоровый образ жизни у родителей, как отца, так и матери.Печень

человека, как это известно, играет немаловажную роль при регуляции противосвертывающей и свертывающей систем крови. У людей, употребляющих алкоголь, по разному выражается отсутствие этого равновесия. У одних сворачиваемость крови сходит на нет и при малейшем ранении у них случаются сильные кровотечения, которые нелегко остановить. У других свертываемость становится настолько сильна, что в их кровеносных сосудах образуются тромбы, что может привести к закупорке сосудов. Исследования. Проведенные за последнее десятилетие позволяют выявить взаимосвязь между систематическими выпивками спиртного, даже не обильными, и уровнем поражения печени после этих выпивок. По свидетельству многочисленных, полученных опытным путем данных: развитие в организме жировой дистрофии печени при регулярном употреблении спиртного в среднем развивается в срок от пяти до десяти лет, в зависимости от того, насколько пациент злоупотреблял алкоголем. А уже через пятнадцать – двадцать лет наблюдается активное развитие цирроза печени. Стоит ли задуматься над этими данными? Конечно же, да!

Вред курения на организм человека:

Курение вредит здоровью

Ежегодно в мире от болезней, вызванных курением, умирают около пяти миллионов человек. Только в России никотин каждый день уносит тысячу жизней.

- Курение закупоривает артерии и вызывает сердечные приступы и инсульт. Частота сердечных сокращений у курящего на 15000 ударов в сутки больше, чем у некурящего, а доставка кислорода к тканям значительно снижена, так как сосуды сужены.
- Курение, основной фактор риска заболеваний органов дыхания: хронического обструктивного заболевания легких (хронический бронхит и эмфизема), пневмонии.
- Табак и табачный дым содержат более 3000 химических соединений, более 60 из которых являются канцерогенными, то есть способными повредить генетический материал клетки и вызвать рост раковой опухоли. Давно доказано, что табак является причиной смертности от рака легкого в 90 % всех случаев.
- Под влиянием курения снижается также и острота зрения. Ученые многие годы говорили о вреде курения для глаз, но только современные исследования смогли подтвердить горькую для курильщиков правду: содержащиеся в сигарете вещества действительно опасны для зрения, из-за них нарушается кровоснабжение сосудистой оболочки и сетчатки глаза. Каждому курильщику, а особенно тем, у кого за плечами большой стаж курения в любой момент грозит образование закупорки сосудов, а от этого можно полностью лишиться зрения.
- Существуют заболевания, вызываемые в основном только курением. Это – облитерирующий эндартериит (заболевание сосудов ног). Происходит сужение сосудов и приток крови к тканям и клеткам сильно нарушается. Самое страшное последствие этого заболевания – ампутация конечности (ей).

Как свидетельствуют российские медики, каждый год в нашей стране производятся около 20 тысяч операций по ампутации ног из-за облитерирующего эндартериита.

- Клинические испытания, проводимые в течение последних лет, доказали, что кожа курящего человека стареет быстрее, чем некурящего. Например, показано, что кожа сорокалетней женщины, курящей много лет, может быть такой же разрушенной как кожа семидесятилетней некурящей. Доктора называют вид таких изменений человеческой кожи синдромом «табачного» лица.
- У курящих мужчин в 3 раза чаще встречаются случаи импотенции по сравнению с не курящими. Так и женщины, которые курят страдают фригидностью в 2,5 раза чаще по сравнению с некурящими. Это связано с тем, что никотин способствует сужению сосудов половых органов.
- Курение наносит вред не только физическому, но и психологическому здоровью человека. Курильщики нервно истощены больше, чем другие. Они расшатывают свою нервную систему, живя от сигареты до сигареты и готовы вспыхнуть не то чтобы по ничтожному, но по незначительному поводу. Вследствие нарушения правильного течения нервных процессов человек становится раздражительным, неуживчивым, у него развивается, как говорят, «тяжёлый характер»

.

Вред наркотиков

Ни для кого не секрет, что наркотики это яд. Независимо от принимаемого количества, они наносят непоправимый ущерб нашему здоровью. Наркотики, благодаря своему действию на психику, чаще всего это состояние эйфории, бодрости, ощущение повышенного эмоционального и физического тонуса, получили распространение по всему миру. По статистическим данным разных стран, общее количество людей, употребляющих запрещенные наркотики, составляет более 20% всего населения планеты. Резкое повышение популярности наркотиков произошло в середине XX века, среди сторонников очень популярного в то время движения хиппи, которое зародилось в США в 60-х годах прошлого века, тогда миллионы человек по всей Америке начали употреблять марихуану, в последствии подобная мода распространилась и по всей Европе и Азии, а за марихуаной ошибочно закрепилась репутация легкого наркотика, который почти безвреден. Конопля, кокаин, ЛСД, героин, экстази, метадон - самые известные и ходовые, хотя на самом деле существует очень много видов наркотиков, они разрушают практически все органы и системы организма, больше всего страдают мозг, печень, почки, сердце, репродуктивные органы. Средняя продолжительность жизни наркомана, при постоянном употреблении наркотиков внутривенно, примерно 6-8 лет, потом чаще всего не выдерживает печень (цирроз печени очень часто встречается у героиновых наркоманов) либо сердце.Многое зависит от того в каком возрасте, каких дозах, с какой периодичностью и какой вид наркотиков употребляется. Нередко люди погибают от несчастных случаев в состоянии наркотического опьянения, кончают жизнь самоубийством, или умирают от

передозировки, и чаще всего цель в жизни наркомана одна - достать дозу. Самая распространённая причина, по которой люди начинают употреблять наркотики, это жажда новых ощущений, стремление убежать от скучной серой жизни, забыть о проблемах, снять стресс, но когда "кайф" проходит нередко появляется состояние депрессии, апатии, безысходности. Желание снова употреблять наркотики, с каждой новой дозой становится все сильнее, у зависимых от наркотиков людей появляются ломки (Абстинентный синдром), и чем чаще употребляет человек наркотики, тем быстрее и острее она проявляется.Когда заканчивается действие очередной дозы, организм требует еще, зависимого человека не покидает мысль, где достать еще дозу наркотика, появляется нервная дрожь, холодный пот, судороги, немеют конечности, часто появляется понос, тошнота, боли в суставах и мышцах, головные боли, головокружения, бессонница, человек становится эмоционально нестабильным, раздражительным, легко впадает в ярость, становится склонным к насилию и это не полный список всех симптомов, которые может испытывать зависимый от наркотиков человек во время ломки.Сами наркоманы описывают состояние ломки как, пронзающая мышцы боль, выкручивающая суставы, выворачивающая внутренности и расплавляющая мозг....

Состояние ломки может длиться довольно долгий период, от нескольких дней до 2-3 месяцев, в зависимости от вида наркотика, восприимчивости организма, и стадии запущенности наркотической зависимости. Нередко у наркоманов происходят психозы, чаще всего после длительной ломки, затуманивается сознание, часто возникают галлюцинации, провалы в памяти, множество самоубийств происходит в состоянии психоза вызванного наркотиками, чаще всего под воздействием необоснованного страха, иногда спонтанного желания уйти из жизни. Некоторые наркотики вызывают эффект самовнушения, человек сам себя убеждает, что всё, что происходит в его голове происходит и в реальной жизни, в этом случае любая неприятная мысль может стать причиной для самоубийства, или насилия в отношении других людей.Рост числа людей употребляющих наркотики не может не сказаться и на последующих поколениях, у людей употребляющих наркотики очень часто рождаются нездоровые дети, с серьезными физическими дефектами, хроническими болезнями, серьёзными патологиями, число выкидышей достигает 50%. Очень часто родители наркоманы отказываются от своих детей, либо их лишают права их воспитывать. Особую тревогу вызывает тот факт, что возраст людей употребляющих наркотики становится всё ниже, согласно статистическим опросам в России почти 40% школьников возраста 12-13 лет пробовали в своей жизни те или иные наркотики (в том числе табак и алкоголь), в Европе почти 30% лиц в возрасте 15 лет пробовали запрещенные наркотики. Во многих случаях баловство легкими наркотиками в дальнейшем перерастает в более серьезную зависимость от наркотиков, которые гораздо сильнее и опаснее. Сейчас по всему миру наркотики считаются вне закона, ежегодно силовыми структурами по всему миру конфискуются сотни тонн наркотических средств, сжигаются километры конопляных полей, арестовываются сотни наркоторговцев, создаются центры реабилитации наркоманов, но несмотря на всё это, количество наркотиков растёт с каждым днём, как и количество людей желающих их употреблять. Главная ошибка

таких людей состоит в том, что они верят в то, что наркотики принесут им счастье, сделают их жизнь более весёлой и насыщенной, но вскоре понимают что ошибались, и далеко не у каждого находятся силы вернуться обратно к нормальной жизни....жизни без наркотиков.