

## ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ, АЛКОГОЛИЗМА, НАРКОМАНИИ

---

### *Негативное влияние табакокурения и алкоголизма на организм человека*

О вреде курения 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, что многие не принимают всерьез.

У курильщиков центры мозга, чувствительные к никотину, находятся в угнетённом состоянии, а потому и на концах нервов, берущих начало из них, веществ, необходимых для нормального строения и функции тканей, образуется недостаточно. В результате курения во многих тканях и органах наблюдается нервная дистрофия, а на фоне неё складывается предрасположенность к различным заболеваниям.

Курить или не курить?

В листьях табака содержится один из самых ядовитых растительных алкалоидов – никотин. Никотин вырабатывается в корнях растения и оттуда поступает в другие части, в том числе и в листья. Разные сорта табака содержат от 0,3 до 7% никотина, причем наибольшее его количество – в дешевых сортах табака, наименьшее – в дорогих. При курении табака никотин поступает в организм. Доза никотина в 30-60 мг для человека смертельна, 5-6 мг вызывает острое отравление.

**Никотин** – яд для нервной системы, избирательно действующий на нервные узлы центральной и периферической нервной системы, регулирующие деятельность внутренних органов и жизненно важных систем. В малых дозах никотин действует возбуждающе на нервную систему, в больших — вызывает ее паралич (остановку дыхания, прекращение сердечной деятельности).

**Симптомы отравления никотином** у лиц, начинающих курить, следующие: тошнота (иногда рвота), возникает головокружение и головная боль. У постоянных курильщиков, напротив, происходит возбуждение мозговой деятельности и наступает ощущение удовлетворения. Однако симптомы отравления присутствуют также: некоторое повышение кровяного давления, учащенный пульс, остановка сокращений пустого желудка.

**Курение** – это не только вредная привычка, по своей силе она сродни определенной форме наркотической зависимости (никотинизм). Однако сам по себе никотин не обладает в организме сильным действием и его вред для

организма значительно меньше, чем вред угарного газа, синильной кислоты, 43 канцерогенов и других составляющих табачного дыма.

**Главная опасность никотина** заключается в том, что никотиновая зависимость поддерживает потребление табака, которое неизбежно сопровождается поступлением в организм всех вредных компонентов табачного дыма. А сигареты содержат более десятка химических соединений: аммиак, кадмий, уксусную и стеариновую кислоту, гексамин, толуол, мышьяк, метанол и др.

В свете этого представляется обоснованным, что уменьшение содержания никотина в сигаретах будет способствовать тому, что у курильщиков не будет развиваться зависимость и они сумеют вовремя остановиться. Однако все происходит совершенно наоборот. Курильщик, перешедший на "лёгкую" марку сигарет, как правило, этим успокаивается, несмотря на то, что вредность пристрастия к курению табака воспринимается современным человеком почти как аксиома.

На сегодняшний день нет ни одной табачной компании, которая бы не задумалась над снижением вреда от выпускаемых сигарет. Производители стараются всеми возможными способами сократить уровень опасных химических элементов, содержащихся в обычной сигарете, до минимального.

Что же на самом деле означают термины "лёгкие" и "ультралёгкие" сигареты? Являются ли марки "лёгких" сигарет менее вредными или это лишь способ указать силу вкуса и аромата?.. Несмотря на то, что в "лёгких" и "ультралёгких" сигаретах снижено содержание смолы (до 1 мг) и никотина (до 0,1 мг), курильщики этих марок получают те же токсины в свой организм, как и те, кто курит обычные сигареты. Исследователи не обнаружили также и существенных различий в количестве этих канцерогенных веществ, не говоря уже о сложных схемах замещения низкого уровня некоторых токсичных веществ их синтезом при горении сигареты, а также вредным сочетанием оставшихся компонентов...

Но и это еще не все. По мнению специалистов, "лёгкие" сигареты могут нанести даже гораздо больше вреда, чем традиционные. Как аргумент приводится факт, что некоторые люди при переходе на "лёгкие" сигареты просто начинают выкуривать их большее количество в течение дня, так что доза потребляемых токсичных веществ остается прежней. Кроме того, при курении легких сигарет люди делают более глубокие затяжки.

Так что не будем себя обманывать тем, что от "лёгкости" сигарет зависит легкость излечения приобретенных от них заболеваний. Недаром курение – это вредная привычка. Вредная – значит наносящая ущерб здоровью.

Хорошо, что современный человек стал все чаще задумываться о своем моральном и физическом благополучии. Хорошо, что он предпочитает

сегодня "лёгкие" сигареты. Еще лучше, если он после перехода на "лёгкие" сигареты решил бросить курить вообще.

Только для того, чтобы укрепить это желание, стоит сказать, что после того, как вы бросите курить уже через месяц, значительно облегчится дыхание, вы станете высыпаться, у вас повысится работоспособность и значительно возрастет общий тонус. Через 3-6 месяцев легкие освободятся от вредных продуктов горения табака (смолы, табачная пыль и т.д.). Через год на 50% снизится риск развития коронарной болезни. Через 5 лет значительно снизится вероятность заболеть раком легких.

К вредным привычкам кроме курения, относиться еще более пагубная – **потребление алкоголя**. К сожалению, в жизни они очень часто сочетаются друг с другом. Так, среди непьющего населения курильщиков 40 %, среди злоупотребляющих алкоголем уже 98 %.

**В организме алкоголь оказывает следующие виды воздействия:** токсически действует на клетки головного мозга, изменяет биологические процессы головного мозга, обеспечивает организм энергией, замедляет работу центральной нервной системы, снижает ее эффективность, действует как анестезирующее средство, стимулирует производство мочи (при большом приеме алкоголя тело теряет больше воды, чем получает, вследствие этого клетки обезвоживаются), временно выводит из строя печень (после приема большой дозы спиртного примерно две трети печени могут выйти из строя, но работа печени обычно полностью восстанавливается через несколько дней).

Узнать о последствиях алкоголизма лучше всего до того, как разовьется алкогольная зависимость. **Первыми сигналами алкоголизма** являются – наличие тяги. Поражение печени приводит к алкогольному гепатиту и циррозу, следом идет асцит (жидкость в животе), бактериальный перитонит (воспалается выстилка брюшной полости), поражение мозга, пищеводное кровотечение из варикозных сосудов (при повышенном давлении в венах печени), увеличение селезенки, функциональная почечная недостаточность, анемия. Нарушение свертываемости крови приводит к ее большим потерям. Последствия алкоголизма сохраняются многие месяцы после того, как человек отказывается от спиртного.

**Алкоголь разрушает** системы гормональной регуляции организма, а эта сфера одна из самых неизученных, нарушения в ней могут привести к серьезным болезням.

### ***Негативное влияние наркотиков на организм человека***

**Наркотики** оказывают специфическое действие прежде всего на нервную систему, а также на весь организм человека. Это действие заключается в развитии особых состояний, которые называются состояниями наркотического опьянения: снимаются болевые ощущения, меняется

настроение, психический и физический тонус. Появляется чувство легкости, эйфория, сосредоточенность на собственных нереальных ощущениях, освобождение от груза проблем и забот.

**При повторных приемах "доз" в короткие сроки развиваются тяжелые медицинские последствия хронического отравления организма:** поражение внутренних органов, нервной системы, головного мозга. Возникают разнообразные психические расстройства, нарастают деградация личности, потеря работоспособности, отмечаются постепенная полная инвалидизация, высокая смертность, причем нередко – ранняя, в молодом возрасте. Гибель больных вызывается не только осложнениями тяжелых заболеваний, являющихся следствием постоянной наркоинтоксикации (такими, как острая сердечная или печеночная недостаточность), но и передозировкой препаратов, несчастными случаями в состоянии опьянения, самоубийствами в приступе тоски, во время абстинентных мучений. Больные умирают от заражения крови при употреблении грязных шприцев, от тромбоза сосудов, а в последние годы – от СПИДа, вирусных гепатитов В и С.

**Наркоманы разрушают себя не только физически, но и духовно.** Для них характерны такие нарушения психики, как душевная опустошенность, черствость, холодность, утрата способности к сопереживанию, эмоциональному контакту, глубокий эгоизм. В ходе болезни резко падает энергетический и волевой тонус, угасают все влечения и потребности, кроме тяги к наркотикам. Нередко на первый план выступают аморальность больных, их склонность к асоциальному поведению, готовность к преступлениям.

**Все наркотики, независимо от пути введения в организм, в большей или меньшей степени обязательно повреждают:**

- нервную систему (в том числе головной мозг);
- иммунную систему;
- печень;
- сердце;
- легкие.

**Конопля:** ее курение вызывает хронический бронхит, рак легких, нарушение иммунитета, сердечно-сосудистую недостаточность, миокардит, сердечную аритмию, интоксикацию печени, тяжелое повреждение головного мозга.

**Опиатные наркотики:** ввиду их внутривенного введения риск заражения тремя опаснейшими заболеваниями: СПИДом, сифилисом и гепатитами. Гепатит у наркоманов вызывается сразу двумя вирусами, так называемый ассоциированный гепатит В и С, он отличается агрессивным

течением и, как правило, становится хроническим. Итогом хронического гепатита В и С становятся: печеночная недостаточность и рак печени; снижается сопротивляемость заболеваниям и природный иммунитет, достигающий степени "химического СПИДа"; развиваются гнойно-инфекционные осложнения – сепсис, тромбофлебиты, флегмоны, воспаление легких и др.; гипертермическая реакция (так называемая "тряска"); энцефалопатия; заболевания костной и зубной тканей.

**Психостимуляторы:** резко усиливают обмен веществ, в том числе в головном мозге, резко увеличивают частоту сердечных сокращений и повышают артериальное давление. При этом энергия, необходимая для активации жизненных систем, черпается из резервных запасов организма. Сами же резервы при употреблении психостимуляторов не успевают восстанавливаться. Быстро наступает дефицит жизненных ресурсов организма. Страдает сердечно-сосудистая система – возникают тяжелые аритмии, возможна смерть от остановки сердца, инфаркт миокарда, развиваются тяжелые депрессии, достигающие степени психоза.

**Галлюциногены:** в принципе те же осложнения, что и при употреблении препаратов конопли, за исключением поражения легких, так как эти препараты не курят. Всегда страдает головной мозг, недаром их называют "разрушающими психику". Вызывают психозы и всегда необратимые поражения психики при регулярном употреблении.

**Снотворно-седативные средства:** спектр повреждающего действия таков: "мозг–печень–сердце", стойкая и длительная бессонница, специфическое повреждение головного мозга (энцефалопатия), галлюцинации, повреждение сердечно-сосудистой системы, судорожные припадки и суицидальные попытки.

**Наркотики крайне негативно влияют на состояние репродуктивной системы** мужчины и женщины, отражаются на сексуальной жизни человека, впоследствии и на его детях. Доказано, что применение наркотиков в конце концов разъединяет людей. Так, половое влечение женщин к мужчинам ослабевает в результате нервных и гормональных нарушений, а также нарушений сложнейшей координации между гипоталамусом и гипофизом. Именно эти отделы мозга ответственны за половую функцию организма. Обследуя мужчин, куривших марихуану непродолжительное время, исследователи не обнаружили в их семенной жидкости зрелых сперматозоидов, но зато насчитали большое количество уродливых форм половых клеток. Под воздействием наркотиков у человека снижается уровень половых гормонов в плазме крови и главным образом – тестостерона, являющегося биологическим химическим веществом, повышающим сексуальную чувствительность нервных окончаний кожных и слизистых покровов. У половых партнеров сексуальные реакции могут быть притуплены или полностью отсутствовать.

Наркотики оказывают очень сильное негативное влияние на формирование плода. У родителей-наркоманов дети рождаются с различными умственными и физическими отклонениями. Кроме того, употребление наркотиков родителями пагубно сказывается на здоровье их детей, и не только тогда, когда они находятся в утробе матери, но и после родов. Мать, употребляющая наркотики, не может кормить ребенка грудью. Дети, рожденные родителями-наркоманами, плохо развиваются, отстают в умственном и физическом развитии, в дальнейшем плохо учатся.

### ***Негативное влияние курительных смесей***

На территории Российской Федерации продолжается реализация продукции растительного происхождения, содержащей ядовитые компоненты.

Продавцы курительных смесей в настоящее время очень активно, в наглядной и доступной форме рекламируют свой товар как корм для рыб, соли для ванн, добавки для роста растений и другие.

**Курительные смеси пагубно действуют** на здоровье человека, как все наркотики. Каннабиоиды, входящие в его состав, разрушают мозг, губительно воздействуют на органы дыхания, сердечно-сосудистую и репродуктивную систему. Регулярное употребление подобных курительных смесей вызывает привыкание, а синдром отмены выражается в болях во всем теле, тошноте, ознобе и на территории РФ уже отмечены случаи "синдрома отмены". Курение смеси приводит к ухудшению работы практически всех психических функций организма. Страдает память, интеллект, внимание.

**Употребление синтетических наркотиков имеет долгосрочное пагубное воздействие на центральную нервную систему.** Кроме того, часто такие наркотики изготавливаются в нестерильных условиях и содержат различные опасные для организма примеси. Отмечается, что люди, изготавливающие наркотики, "изобретают все новые и новые химические вещества, обладающие наркотическим эффектом".

Экспертиза курительных смесей установила, что **вещества, входящие в состав таких смесей, оказывают галлюциногенное и психотропное действие, содержат ядовитые компоненты и представляют потенциальную опасность для жизни и здоровья человека.**

**Употребление курительных смесей может вызвать различный спектр негативных психических эффектов:**

- ***неспособность сосредоточиться;***
- ***нарушение восприятия;***
- ***бесконтрольный смех;***
- ***полная потеря контакта с окружающим миром;***

- *отсутствие способности ориентироваться в пространстве;*
- *потеря контроля собственной личности.*

Изменение поведения человека нельзя охарактеризовать как непродолжительное. Длительность опьянения гораздо дольше, чем кажется. Воздействие курительных смесей со временем может привести к тяжелой инвалидности, навсегда изменить личность человека, превратив его в наркозависимого больного.

**Наркологи подчеркивают, любые наркотики – зло, однако синтетические, которые становятся все популярнее в наше время, зло еще более изощренное.**

**Наркологи определяют шесть этапов развития зависимости от наркотиков:**

#### **1-я стадия — начало употребления**

Чаще люди начинают употребление наркотиков в молодом возрасте. Среди наиболее распространенных причин первого опыта употребления называются любопытство, влияние авторитетных личностей, жажда новых впечатлений, стремление к подражанию и желание принадлежности группе.

#### **2-я стадия — экспериментирование**

Начинается экспериментирование с разными видами наркотиков и других психоактивных веществ (ПАВ). Употребление чаще всего происходит с намерением достичь эйфоризирующий эффект.

#### **3-я стадия — социальное употребление**

Складывается определенная форма употребления вещества. Употребление происходит в определенных группах и ситуациях. Как правило, большинство наркоманов люди в возрасте до 35 лет. При этом растет количество наркозависимых подростков.

#### **4-я стадия — привычное употребление**

Употребление становится привычным, употребляющий стремится (не всегда полностью осознанно) подыскать друзей, употребляющих то же вещество. Возникает потребность в наркотике и озабоченность тем, чтобы он был всегда доступен. Для достижения желаемого эффекта приходится принимать большие дозы.

#### **5-я стадия — чрезмерное употребление**

Начинаются проблемы во взаимоотношениях, неприятности на работе, финансовые проблемы и проблемы с законом, что приводит к еще большему употреблению из-за стремления "снять" стресс, создается "порочный круг". Наркотик принимается для облегчения и устранения проявлений абстиненции, "ломки", а не для достижения эйфории.

## **6-я стадия — болезненное пристрастие**

Утрачивается контроль над употреблением наркотика или другого ПАВ. Употребление продолжается, несмотря на явные отрицательные последствия (разрушение отношений, потеря работы, угроза уголовного преследования, проблемы со здоровьем). Человек перестает видеть связь между своим употреблением наркотиков и возникающими отрицательными последствиями.

При развитии зависимости от наркотических веществ эти этапы могут проходить довольно быстро, и часто за помощью человек обращается, находясь на последнем из них.

**Задумайтесь о том, стоит ли ради минутной эйфории безвозвратно терять здоровье, лишая свое будущее перспектив яркой полноценной жизни!**