

ВПЛИВ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

«Люди впускають ворога в свої уста, і він викрадає їх мозок»,— говорив великий Шекспір про спирт і тютюновий дим.

Пияцтво — є вправління в безумстві. (Піфагор)

Сп'яніння — є добровільне божевілля людини. (Арістотель)

Вино мстить п'яниці. (Леонардо да Вінчі)

Від вина гине краса, вином скорочується молодість. (Горацій)

Результати досліджень свідчать про те, що багато людей набули поганих звичок у підлітковому віці. Тиск з боку товаришів і бажання бути схожим на дорослих спонукають багатьох підлітків до паління та вживання спиртних напоїв. Ці згубні звички важко перебороти, оскільки тютюновий дим містить нікотин, який спричиняє наркотичну залежність у людини, що палить, а алкоголь — ефірні олії.

А що таке звичка?

Коли людина виконує якісь дії постійно, підсвідомо, в неї виникає бажання або необхідність робити їх знову — це і є звичка. Інакше кажучи, звичка — це форма поведінки людини, яка виявляється у схильності робити ті чи інші дії, що закріпилися внаслідок багаторазового повторення їх.

Звичка є важливим аспектом життя людини. Для здоров'я людини, її способу життя звички можуть бути корисними і шкідливими. Корисні звички підвищують працездатність, сприяють фізичному і психічному розвитку особистості, зумовлюють її активне довголіття.

Статистичні данні говорять: люди, які курять найчастіше в 13 разів страждають на стенокардію, в 12 разів — інфарктом міокарда, в 10 разів виразковою хворобою шлунку та інсультом, а в 20 разів — на рак легень, туберкульоз, хронічний бронхіт.

Відомо, що шкідливі звички дезорганізують людину, послаблюють її волю, знижують працездатність, погіршують здоров'я і скорочують тривалість життя. Що раніше вони утворюються, тим згубніше діють і тим складніше їх позбутися. Ці звички приносять безліч бід і страждань. Найпоширенішими факторами, що негативно впливають на стан здоров'я людини — є алкоголь.

Проблема вживання алкоголю дуже актуальна в наші дні. Зараз споживання спиртних напоїв у світі характеризується величезними цифрами. Від цього страждає все суспільство, але в першу чергу під загрозу ставиться підростаюче покоління: діти, підлітки, молодь, а також здоров'я майбутніх матерів. Адже алкоголь особливо активно впливає на підростаючий організм, поступово руйнуючи його.

Алкоголізм не звичка, а хвороба. Алкоголь — це універсальна отрута, яка діє на весь організм. За статистикою, алкоголіком становиться кожен десятий українець. Кожен рік від алкоголю помирає більше 40 тис. українців. Згідно із статистичними даними, в Україні нараховується 1,6 млн. алкоголіків, з них понад 200 000 — жінки.

Вживання і зловживання алкогольними напоями особливо небезпечно в дитячому, підлітковому віці, коли ще не завершилося формування організму,

у цей період у печінці відсутній спеціальний фермент, який розщеплює етиловий спирт на прості нетоксичні сполуки.

В організмі людини, яка вживає алкоголь змалку, набагато швидше формується алкогольна залежність. Вчені вивчили декількох сотень хворих, які перебували на лікуванні з приводу алкоголізму, виявили, що більшість із них почали вживати спиртні напої у віці 12-18 років. На лікування вони потрапили тільки у 25-35 років, маючи тяжкі ураження центральної нервової системи та внутрішніх органів.

До яких наслідків може призвести алкоголь?

Особливо шкідливу дію алкоголю відчуває головний мозок. Погіршується умовно – рефлекторна діяльність людини, сповільнюється формування складних дій. Під впливом алкоголю порушуються довільні дії, людина втрачає спроможність управляти собою. При систематичному вживанні людини алкоголю, призводить до психічного розладу та хронічного алкоголізму.

Спеціалісти інституту кардіології виявили, що більшість смертей від серцево-судинних захворювань в першу чергу від алкоголю. У них розвивається порушення ритму серця, це може супроводжуватись нападами стенокардії, і призвести до інфаркту.

Люди, які мають згубну звичку до спиртного, частіше за інших хворіють на різні застуди хвороби органів дихання, тому, що алкоголь послаблює опірність організму. Системне вживання алкоголю подразнює слизову оболонку шлунку і призводить до гастриту, виразки шлунку, порушення функцій підшлункової залози, цирозу печінки.

Алкоголь, негативно впливає на здоров'я жінки, порушує нормальне функціонування її статевих органів. Жінки, що зловживають алкоголем, нерідко ведуть безладне статеве життя, що неминуче супроводжується запальними захворюваннями статевих органів і закінчується безплідністю. Стан сп'яніння в момент зачаття може вкрай негативно позначитися на здоров'ї майбутньої дитини, може призвести до ураження різноманітних органів і тканин майбутньої дитини.

Алкоголь «б'є» не тільки самого питущого, але і людей, що оточують його. Питущі люди зневажають своїми обов'язками, друзями, сім'єю і дітьми, для того, щоб задовольнити свою потребу. Пам'ятайте, що алкоголь призводять до деградації особистості, руйнування сім'ї, безробіттю і смерті.

Боротьба з алкоголізмом найбільша соціальна і медична проблема будь – якої держави.

Важко переконати людину в тому, що вживання алкоголю небезпечне, на тлі існуючих численних тверджень про його нібито тонізуючу дію.

Чи не тому 28000 з 100000 українців вкорочують собі вік? Так. Алкоголізм – це хвороба. Зрозуміло, що вживання спиртних напоїв і зловживання ними ще не хвороба. Однак це той шлях, що може призвести до хвороби. Найчастіше на нього стають люди, що легко попадають під вплив «авторитетів», молоді люди з слабкими нервами, ті, хто конфліктує зі своєю сім'єю чи суспільними нормами. Іноді основним мотивом спробувати

алкогольні напої стає цікавість, але частіше причина саме в складних, неприємних відносинах, що склались в колі друзів чи в сім'ї. Дуже небезпечне бажання молодих людей пити заради підтримки компанії, створення гарного настрою, або для того, щоб бути схожим на дорослих.

Людині, яка вживає алкоголь, здається, що його невелика доза притупляє неприємні відчуття, знімає втому. Виникає уявне відчуття благополуччя і звільнення від турбот і тривог, поліпшується самопочуття. На жаль, захоплення малими дозами, рано чи пізно призводить до систематичного вживання алкоголю. Поступово справа доходить до алкоголізму, а це найпростіший шлях до деградації особистості.

Останнім часом з'являються молоді люди, що підкреслено негативно ставляться до спиртного та тютюнопаління. Вони вводять у моду підібраність, спортивний вигляд, простоту і ввічливість у поведженні з оточуючими, орієнтуються на здоровий спосіб життя. Але щоб стати повноцінною, корисною для суспільства особою, треба свій вільний час заповнювати осмисленими заняттями. «Хто хоче що-небудь зробити, шукає засоби. Хто не хоче робити нічого, шукає причини»,— свідчить відомий афоризм.

Учені давно встановили, що одним з найбільш поширених спонукачів мотивів, що штовхають людину до пияцтва та тютюнопаління, є невміння зайняти себе, незадоволеність тією або іншою формою дозвілля. Тому чим цікавіше буде дозвілля, чим більшою мірою кожен зможе задовольнити свої бажання і потреби, тим рішучіше піде боротьба зі шкідливими звичками, які починаються від неробства.

Беручись до роботи над собою, основні зусилля необхідно зосередити на формуванні позитивних звичок. Боротьба із самим собою — справа нелегка. Недаремно багато хто вважає, що подолання звички до алкоголю та тютюнопаління були в їх житті першим найбільш сильним випробуванням. Тут-то людина і пізнає себе, випробовує і загартовує свою волю, виробляє самодисципліну, удосконалює свій організм. Витримати, стримати одного разу дане собі слово — означає, навчитися володіти собою.

Необхідно зробити зусилля і зважитися ніколи не торкатися спиртного та тютюну.

Потрібно пам'ятати: здоров'я, радість життя і щастя — в наших руках.

СТАДІЇ АЛКОГОЛЬНОГО СП'ЯНІННЯ

Алкогольне сп'яніння являє собою вкрай негативне поєднання не тільки психічних, але так само і вегетативних і навіть неврологічних розладів, які виникають в результаті різкого прийому певних доз спиртних напоїв. Безсумнівно, в певних дозах алкоголь може знімати наявну психічну напругу, може підвищувати настрій, і може створювати відчуття ейфорії. Однак подібні відчуття завжди тимчасові і звичайно по мірі збільшення вживаної дози алкоголю буде змінюватися станом збудження з повною втратою самоконтролю, можливо межуючи з агресивністю або ж пригнобленим, пригніченим настроєм людини. При цьому швидкість появи первинних ознак настання алкогольного сп'яніння буде залежати від обраного напою і так само ступеня наповнення людського шлунка жирною і корисною їжею.

На сьогодні прийнято виділяти три стадії настання алкогольного сп'яніння:

Первинна стадія, що характеризується легким алкогольним сп'янінням (не більше 0,5 - 1,4 ‰ алкоголю виявленого в крові). Стадія характеризується приємним підйомом настрою, благодушністю, і навіть відчуттям комфорту, прагненням до спілкування з іншими людьми. Однак на цій стадії знижується здатність концентрувати свою увагу. При цьому судження людини можуть ставати легковажними, а власні можливості стають значно завищеними. Всі виникаючі в такому стані неприємності зазвичай сприймаються набагато спокійніше і значно простіше. Зауважимо, що особи в стані даної ступені алкогольного сп'яніння частенько в стресових ситуаціях можуть виглядати навіть спокійніше і витриманіше ніж абсолютно тверезі люди. На цій стадії може порушуватися сприйняття часу, а так само простору, і тому особливо небезпечно таке алкогольне сп'яніння для працюючих на транспорті або ж з небезпечними рухомими механізмами. Спогади про все, що відбувається під час періоду сп'яніння, як правило, зберігаються, причому в повному обсязі.

Середня ступінь алкогольного сп'яніння (в крові виявляють від 1,5 - до 2,4 ‰ алкоголю). На даній стадії алкогольного сп'яніння частенько з'являються дратівливість, незадоволення ситуацією, агресія і злість. Ось тепер цілком можливо саме агресивна поведінка. З легкістю з'являються і повністю виходять з під людського контролю переживання (відбувається переоцінка власних можливостей, з'являються образи або докори в адресу багатьох оточуючих осіб). Може наростати порушення координації всіх рухів, так само поступово буде розвиватися сонливість і неприємна млявість. Як правило, сп'яніння середнього ступеню змінюється глибоким тривожним сном. А ось при пробудженні завжди відчуваються наслідки тієї чи іншої ступені алкогольної інтоксикації серед яких можна зустріти слабкість, неприємну млявість, відчуття розбитості, емоційного виснаження та подавленості. З'являється пригнічений настрій, спрага, зниження або навіть повна відсутність нормального апетиту. Частенько можуть бути неприємні відчуття безпосередньо в області серця.

Важка ступінь алкогольного сп'яніння (коли в крові людини 2,5 - 3 і більше ‰ алкоголю). Стадія може супроводжуватися крайнім порушенням орієнтування в навколишньому світі, мова пацієнта сповільнюється, втрачається нормальна міміка. Можуть відзначатися так звані вестибулярні розлади: сильне запаморочення, часта нудота та блювота. При подальшому збільшенні ступеню алкогольного сп'яніння завжди будуть посилюватися порушення свідомості, аж до розвитку такого стану як кома, при якому може сповільнюватися дихання людини, знижуватися тонус її серцево-судинної системи, виникає швидка розслабленість всіх м'язів в результаті чого може настати неконтрольований стан цілковитої нерухомості тіла людини. В деяких випадках цілком можливі сильні судомні напади. Актуальна загроза паралічу дихального або ж судинно-рухового центру, цілком може наступити навіть смерть такої людини. Зауважимо що важке алкогольне сп'яніння, як правило, завжди супроводжується практично повною амнезією.