

Вредные привычки



Сегодня немало говорится о такой болезни общества, как **вредные привычки**. Увы, хотя в целом о том вреде, который приносит курение, и потребление спиртного говорится довольно много, мало кому приходит в голову подробно и объективно пояснить тот физиологический вред, который приносят эти наркотики, что и является одной из причин низкой эффективности пропаганды.

Влияние вредных привычек на здоровье человека

Как показывает практика, только подробное объяснение эффекта, который оказывается на организм никотином и спиртным, способно убедить человека отказаться от употребления алкоголя и табака.

Какой же эффект оказывает потребление спиртного? Как известно, такие **вредные привычки человека**, как употребление пива, вина, водки, коньяка и других спиртных изделий, уносит за год около 700 тысяч наших соотечественников. Только вдумайтесь – это население крупного города!

Итак, каждому человеку, который хоть раз в жизни потреблял спиртное, знакомо чувство головокружения, которое наступает после принятия определенной порции спиртного. Кому-то это кажется забавным и даже приятным. Однако это кажется безобидным лишь тому, кто не имеет представления о механизме такого головокружения. На самом же деле этому сопутствует сложный и очень опасный процесс.

Ведь спирт является прекрасным растворителем – его используют при очистке поверхностей от жира – и, попадая в кровь через стенки желудка, легко растворяет жировую смазку, которой покрыты эритроциты, переносящие кислород к каждой клетке организма человека. Потеряв смазку, эритроциты слипаются между собой,



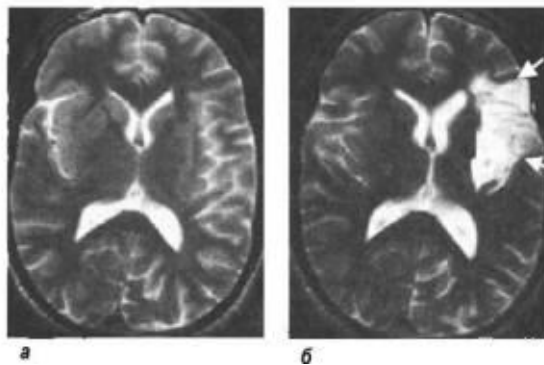
Так выглядит ТРОМБ — сгусток из слипшихся эритроцитов

создавая подобие виноградной грозди. Такое скопление эритроцитов не способно проникнуть сквозь тонкие капилляры, которые ведут к клеткам головного мозга – нейронам. «Гроздь» просто закупоривает собой этот капилляр, так и не доставив необходимый кислород к нейрону. Из-за этого через

некоторое время тот просто погибает. Массовая гибель нейронов (сознательное и добровольное уничтожение мозга!) сопровождается тем самым головокружением. Всем знакомая утренняя головная боль является следствием отмирания клеток мозга, а «сушняк» вызван тем, что организм бросает все избытки жидкости на то, чтобы удалить погибшие клетки, избегая таким образом их загнивания и разложения. Поэтому становится понятно, что вредные **привычки и здоровье** человека связаны просто неразрывно.

Вредная привычка и никотин

Похожим образом работает и никотин. Всем известно, что он является ядом. Организм легко распознает его и, разумеется, старается свести к минимуму опасность отравления организма. Поэтому все клетки рефлекторно сжимаются, чтобы не пропустить этот яд к святому из святых – мозгу. Так как капилляры в головном мозгу являются одним из самых мелких сосудов, то это приводит к тому же эффекту, что и спиртное – эритроциты не могут проникнуть к нейронам и те гибнут. Поэтому непривыкшие к курению люди и испытывают головокружение. Вот такое действие и оказывают на организм человека **вредные привычки**, к которым все давно привыкли. В среднем активно курящий и пьющий человек живет на 10-25 лет меньше, чем человек, который полностью отказывается от этих видов яда. Разумеется, **вредные привычки подростков** значительно опаснее – неокрепший организм ещё хуже противостоит алкояду и табакояду



Стрелками показана зона ишемии (снижение питания участка мозга) - к такому приводят вредные привычки

Воздействие вредных привычек на последующие поколения

Ещё более страшное воздействие оказывают **вредные привычки человека** на последующие поколения. Любой медик подтвердит, что женщине набор половых клеток (яйцеклеток) дается один на всю жизнь, в отличие от мужчины, у которого этот набор полностью обновляется за несколько месяцев. Поэтому женщина, которая однажды в жизни выпила какое-либо количество спиртного, на всю жизнь сохраняет возможность родить неполноценного ребенка. Как показывает статистика, около 90 процентов больных (физически и психологически) детей рождается в семьях, в которых один из родителей или оба злоупотребляли *вредными привычками*. **Спиртное**, попадая в кровь, поражают здоровые клетки, либо уничтожая их, либо делая ущербными и неполноценными. Если же кровь с содержанием спиртного попадает к женским яйцеклеткам и

поражает их, это и является самым опасным. Ведь в случае, если будет оплодотворена именно пораженная яйцеклетка, ребенок стопроцентно родится больным. Даже если оплодотворена будет здоровая клетка (даже изредка выпивающей женщины), иммунитет ребенка будет ослаблен. Ещё более страшные последствия имеет потребление спиртного и курение для беременных женщин. Огромный букет опаснейших болезней могут стать пожизненным спутником таких детей. Так что глупо спорить с тем фактом, что родительские вредные **привычки и здоровье** будущих детей напрямую связаны друг с другом.

Профилактика вредных привычек

На сегодняшний день настоящая профилактика вредных привычек в нашей стране если и ведется, то большей частью энтузиастами, которые сами осознали какой эффект имеют **вредные привычки и их влияние**, после чего стараются донести их до своих близких. Увы, на промышленный поток, который действительно смог бы принести заметный эффект, такая пропаганда не поставлена. А ведь это очень важно. Именно вредные **привычки подростков** искоренить легче, чем привычки взрослых – дети легче воспринимают подобную информацию и быстрее усваивают её. Но, конечно, лучше работать на опережение – пояснять о вреде подобных привычек заранее. К сожалению, сегодня вся профилактика сводится к немногочисленным плакатам с маловразумительными надписями. В лучшем случае в школы, университеты и крупные компании приходят медики, которые сами слабо разбираются в такой науке, как собриология (наука о трезвости). Увы, их познания редко выходят за рамки стандартных знаний, которые даются в учебниках по биологии. Для действительно эффективной профилактики желательно привлечение узкоспециализированных специалистов, работающие именно в данной области, приведение живых примеров и статистики, а также подробное описание всех процессов, которые запускает в организме потребление спиртного и курение.

Вред курения для подростков

Курение подростков вызывает тревогу по нескольким причинам. Во–первых, *те кто начал ежедневно курить в подростковом возрасте, обычно курят всю жизнь.*

Во-вторых, курение повышает риск развития хронических заболеваний (заболевание сердца, рак, эмфизема легких).

В–третьих, хотя хронические заболевания, связанные с курением, обычно появляются только в зрелом возрасте, **подростки – курильщики чаще страдают от кашля, дисфункции дыхательных путей, образования мокроты, одышки и других респираторных симптомов.**

Причины курения подростков

Каковы же **причины курения подростков**? Для курения подростков причин множество вот некоторые из них:

- Подражание другим школьникам, студентам;
- Чувство новизны, интереса;

- Желание казаться взрослыми, самостоятельными;

У девушек приобщение к курению часто связано с кокетством, стремлением к оригинальности, желанием нравиться юношам.

Однако путем кратковременного и нерегулярного вначале курения, возникает незаметно самая настоящая привычка к табаку, к никотину. Никотин – являющийся нейротропным ядом становится привычным и без него в силу установившихся рефлексов становится трудно обходиться. Многие болезненные изменения возникают не сразу, а при определённом «стаже» курения (рак легких и других органов, инфаркт миокарда, гангрена ног и др.)

Школьники в силу того, что мало заботятся о своем здоровье, не могут в силу незрелости оценить всю тяжесть последствий от курения. Для школьника срок в 10 – 15 лет (когда появятся симптомы заболеваний) кажется чем-то очень далеким, и он живет сегодняшним днем, будучи уверенным, что бросит курить в любой момент. Однако бросить курить не так легко, об этом можете спросить любого курильщика. Анкетирование [курящих девочек-подростков](#). На вопрос почему Вы курите?

Ответы распределились следующим образом:

60% девочек курильщиц ответили, что это модно и красиво.

20% девочек курильщиц ответили, что таким образом хотят нравиться мальчикам

15% девочек курильщиц ответили, что таким образом хотят привлечь к себе внимание

5% девочек курильщиц ответили, что так лучше смотрятся.

Вред курения для подростков

При курении у подростка очень сильно страдает память. Эксперименты показали, что курение снижает скорость заучивания и объём памяти.

Также замедляется реакция в движении, снижается мышечная сила, под влиянием никотина ухудшается острота зрения. Установлено, что смертность людей, *начавших курить в подростковом возрасте* (до 20 лет), значительно выше, чем среди тех, кто впервые закурил после 25 лет.

Частое и систематическое курение у подростков истощает нервные клетки, вызывая преждевременное утомление и снижение активирующей способности мозга при решении задач логико-информационного типа.

При курении у подростка происходит патология зрительной коры. У курящего подростка краски могут полинять, поблекнуть из-за изменения зрительного цветоощущения, может снизиться в целом многообразие восприятия. Первоначально наблюдается быстрая утомляемость при чтении. Затем начинается мелькание и двоение в глазах, и, наконец, снижение остроты зрения, поскольку возникшие от табачного дыма слезоточивость, покраснение и отёчность век приводят к хроническому воспалению зрительного нерва. Никотин вызывает изменения в сетчатке глаза, в результате – снижение чувствительности к свету. Так же, как у детей,

родившихся от курящих матерей, у юных **курящих подростков** исчезает восприимчивость сначала к зелёному, затем к красному и, наконец, к синему цвету. В последнее время у окулистов появилось новое название слепоты – табачная амблиопатия, которая возникает как проявление подострой интоксикации при злоупотреблении курением. Особенно чувствительны к загрязнению продуктами табачного дыма слизистые оболочки глаз у **детей и подростков**. Никотин повышает внутриглазное давление. **Прекращение курения в подростковом** возрасте является одним из факторов предотвращения такого грозного заболевания, как глаукома.

Состояние клеток слуховой коры после *курения в подростковом возрасте* совершенно чётко и бесспорно свидетельствует о мощном подавлении и угнетении их функций. Это отражается на слуховом восприятии и воссоздании слухового образа в ответ на звуковое раздражение внешней среды.

Курение подростков активизирует у многих деятельность щитовидной железы, в результате чего у *курящих подростков* учащается пульс, повышается температура, возникает жажда, раздражительность, нарушается сон. Из-за раннего приобщения к курению возникают поражения кожи – угри, себорея, что объясняется нарушениями деятельности не только щитовидной, но и других желёз эндокринной системы. О том, что курение ведёт к преждевременному изнашиванию сердечной мышцы, известно всем. Возбуждая сосудодвигательный центр и влияя на периферический сосудодвигательный аппарат, никотин повышает тонус и вызывает спазм сосудов. Это увеличивает нагрузку на сердце, так как протолкнуть кровь по суженным сосудам гораздо труднее. Приспосабливаясь к повышенной нагрузке, сердце растёт за счёт увеличения объёма мышечных волокон. В дальнейшем деятельность сердца обременяется ещё тем, что сосуды у курящих подростков теряют эластичность намного интенсивнее, чем у некурящих.

Известно, что **с увеличением числа курящих подростков помолодел и рак лёгких**. Один из ранних признаков этой болезни – сухой кашель. Заболевание может проявляться незначительными болями в лёгких, тогда как основные симптомы – это быстрая утомляемость, нарастающая слабость, снижение работоспособности. *Курение* нарушает нормальный режим труда и отдыха, особенно у **курящих подростков**, не только из-за действия никотина на центральную нервную систему, но и в силу желания закурить, появляющегося во время занятий. В этом случае внимание ученика полностью переключается на мысль о табаке. *Курение* снижает эффективность восприятия и заучивания учебного материала, уменьшает точность вычислительных операций, снижает объём памяти. *Курящие подростки* не отдыхают на перемене, как все другие, так как сразу после урока устремляются в туалет и в облаках табачного дыма и разного рода вредных испарений удовлетворяют свою потребность в никотине. Совокупное действие ядовитых компонентов поглощаемого табачного дыма вызывает головную боль, раздражительность, снижение работоспособности.

В результате ученик приходит на следующий урок в нерабочем состоянии. Установлено, что слишком раннее курение задерживает рост. При проверке оказалось, что не только рост, но и объём груди у курящих подростков гораздо меньше, чем у некурящих сверстников. Никотин снижает физическую силу, выносливость, ухудшает координацию и скорость движений. Поэтому спорт и курение несовместимы. *Такова цена курения для молодёжи. К сожалению, в силу возрастных особенностей подростки не осознают до конца степень пагубных последствий курения табака.*

Профилактика курения подростков

Профилактика курения подростков - тема достаточно актуальная, не только в школах среди *подростков*, но и во всем мире. Основы пропаганды здорового образа жизни должны закладываться с юношеского возраста, а именно в стенах школы. **Никотин** в форме сигарет – наиболее распространённое (наряду с алкоголем) психоактивное вещество. За последние два десятилетия курение среди взрослых существенно сократилось в развитых странах, а в развивающихся – возросло. Ситуация в нашей стране неблагоприятная, такая же как и в развивающихся странах, число *курильщиков* не только растёт, но активно и молодеет. В Европе и США активно проводится профилактика курения: проводится антиреклама курения, реклама здорового образа жизни словом делается всё чтобы оздоровить нацию. И табачные компании вынуждены искать рынок сбыта! Россия как раз та страна, где **профилактика курения** не только забыта, но наоборот идут активные рекламные компании курения. Самое страшное, что даже молодые девушки активно участвуют в подобной рекламе курения. Какая тут *профилактика курения*? Когда по всей стране толпы людей все больше и больше заняты не *профилактикой курения*, а наоборот навязыванием курения! Именно по этому количество курильщиков среди молодежи неуклонно растёт. По данным опроса среди школьников, курение – серьёзная проблема подростков: подавляющее большинство школьников курили хотя бы один раз в жизни, к старшим классам курит 50-70% мальчиков и 30-40% девочек.

Всё это обуславливает определённые требования к профилактике курения. Сегодня учителя школ замечают такую тенденцию, если они раньше читали лекции, как не начать курить, то сегодня возникла необходимость читать школьникам лекции, как легко бросить курить!!!