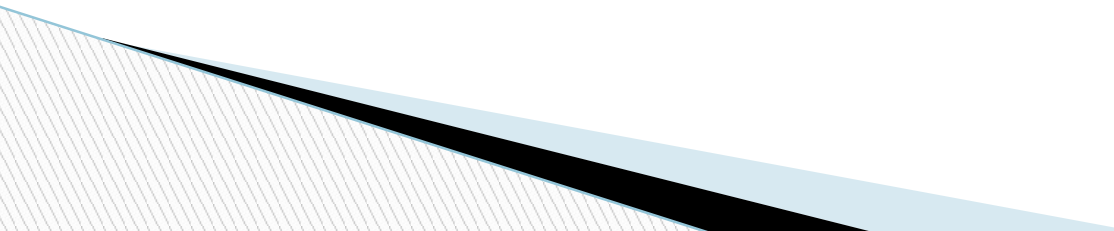


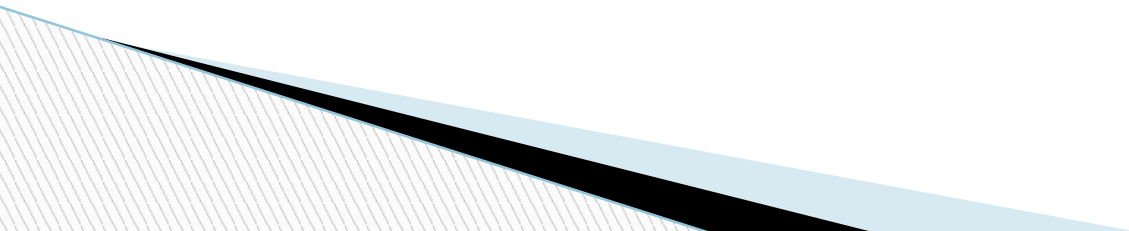
Вредные привычки и их влияние на организм.



Вредные привычки, их влияние на здоровье.

- Привычка – сложившийся способ поведения, осуществление которого в определённых ситуациях приобретает для человека характер потребности.
 - Вредная привычка – закреплённый в личности способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или к обществу.
- 

Вредные привычки:



Курение

- Горящая сигарета- это фабрика по производству более 4000 различных химических соединений, причем ни одно из них не приносит организму человека пользу.
- Наиболее опасен никотин. В табачном дыме одной сигареты его содержится 1800 мкг, фенола – 86 мкг, нафтиламмиака – 0,023 мкг, ДДТ – 0,777 мкг.

Механизм никотиновой зависимости следующий:

Никотиновая кислота и другие компоненты, включенные в обычный обмен организма человека, перестают вырабатываться, а получаемые извне при курении встраиваются в его циклы жизнедеятельности. С годами человеку требуются всё большие дозировки этих веществ. Но получает он их со всё возрастающим количеством канцерогенных веществ – продуктов сгорания смол.

Стадии никотиновой зависимости:

◆ 1 стадия

Эпизодическое курение не более 5 сигарет в день; прекращение курения не вызывает никаких расстройств; небольшие изменения в деятельности нервной системы полностью обратимы.

◆ 2 стадия

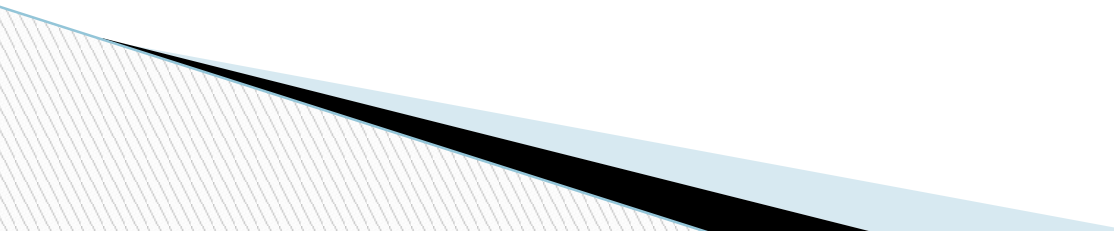
Постоянное курение от 5 до 15 сигарет в день; появляется небольшая физическая зависимость; при прекращении курения развивается состояние, тяжелое в физическом и психическом отношении, его снимает выкуривание очередной сигареты.

◆ 3 стадия

Постоянное выкуривание от 1 до 1,5 пачки в день; вырабатывается привычка курить натошак, сразу после еды и среди ночи; прекращение курения вызывает тяжелое состояние; выражены изменения в нервной системе и во внутренних органах.

Курение

- Действие никотина особенно опасно в определенные периоды жизни - юность, старческий возраст, когда даже слабое возбуждающее действие нарушает нервную регуляцию. Особенно вреден никотин беременным, так как приводит к рождению слабых и с низким весом детей, и кормящим женщинам, так как повышает заболеваемость и смертность детей в первые годы жизни. Большинство же курильщиков удивительно бесцеремонны по отношению к окружающим.

- От воздействия табачного дыма страдает прежде всего легочная системы. Происходит раздражение все системы и развивается хроническое заболевание – бронхит курильщика.
 - Систематическое отравление табачным дымом вызывает заболевания сердечно -сосудистой системы. У всех курильщиков частота сердечных сокращений чаще, чем у некурящих. Следовательно время отдыха сокращается в 2-2,5 раза. У курильщиков в 12-15 раз чаще встречаются заболевания сердца.
- 

Сравнительная таблица:

Патология	Курящие	Некурящие
Нервные	14%	1%
Понижение слуха	13%	1%
Плохая память	12%	1%
Плохое физическое состояние	12%	2%
Плохое умственное состояние	18%	1%
Нечистоплотны	12%	1%
Плохие отметки	18%	3%
Медленно соображают	19%	3%

Алкоголизм

Алкоголь уничтожает клетки печени, в которых происходит образование аденозинтрифосфорной кислоты – основного источника энергии в организме, детоксикация (обезвреживание) ядов, депонирование крови, выработка ферментов и многое другое.

Люди, злоупотребляющие алкоголем, полагают что здоровье они потеряют очень нескоро, поэтому не отказывают себе в удовольствии принять новую дозу спиртного. Но деградация личности всё равно происходит : у кого-то раньше, у кого-то позже.

АЛКОГОЛИЗМ - ЭТО ФОРМА ХИМИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ



О пьянстве и алкоголизме



1.

Пьянство - чрезмерное употребление алкоголя, разрушительно действующее на человека



2.

Выявлено три важных фактора, связанных с высоким риском развития алкоголизма

Алкоголизм – химическая зависимость от алкоголя, приводящая к вынужденному и неумеренному его употреблению



3.

Первый фактор



Отклонения от общепринятых норм поведения (а также терпимость к таким отклонениям со стороны взрослых) и поиски необычайных ощущений

Второй фактор



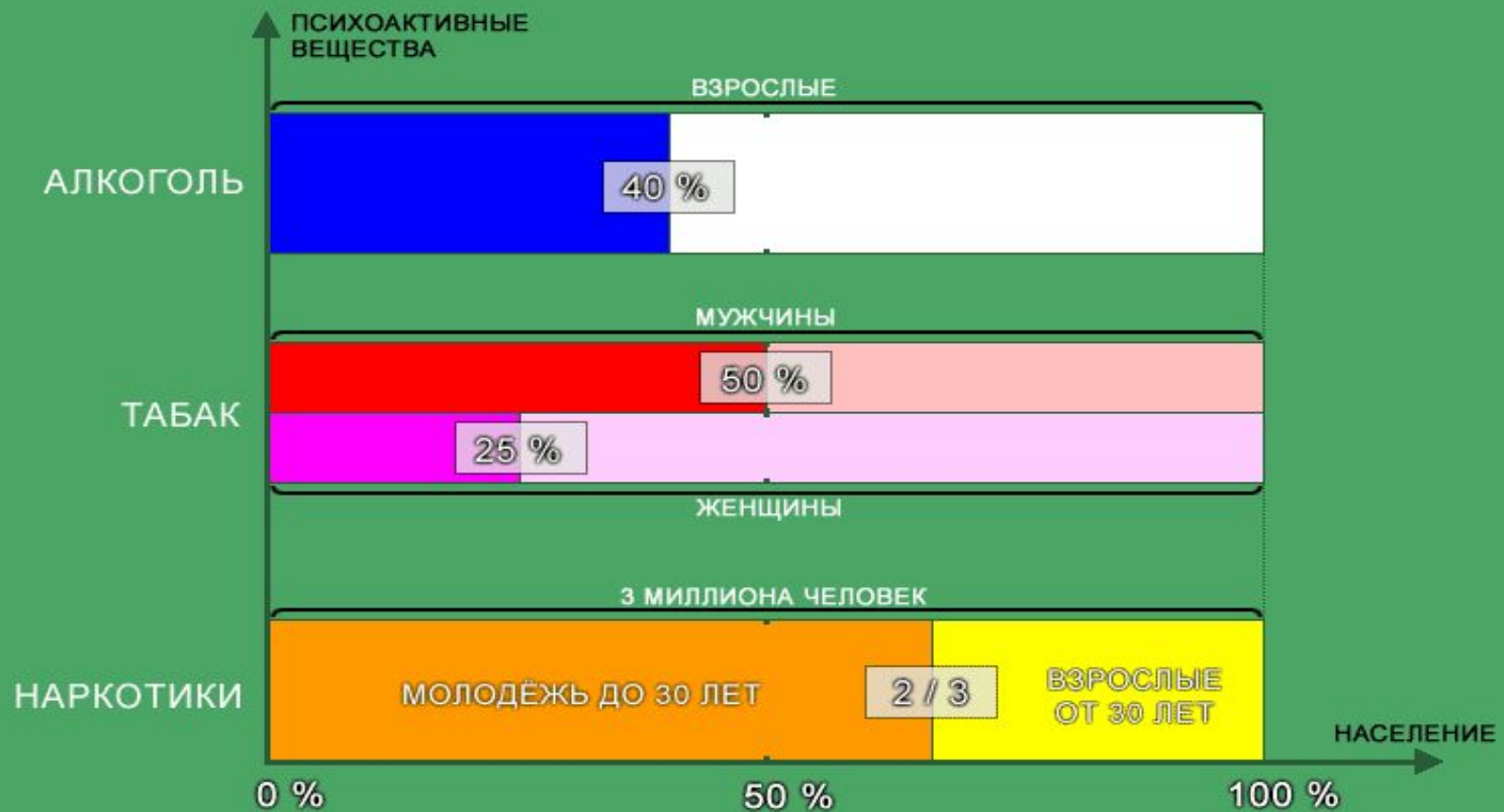
Факторы влияния сверстников
**(употребление алкоголя ровесниками и
одобрение с их стороны)**

Третий фактор



**Факторы, связанные с
отношениями в семье, такие как
употребление алкоголя
родителями и протест против
власти родителей**

СТАТИСТИКА ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ В РОССИИ



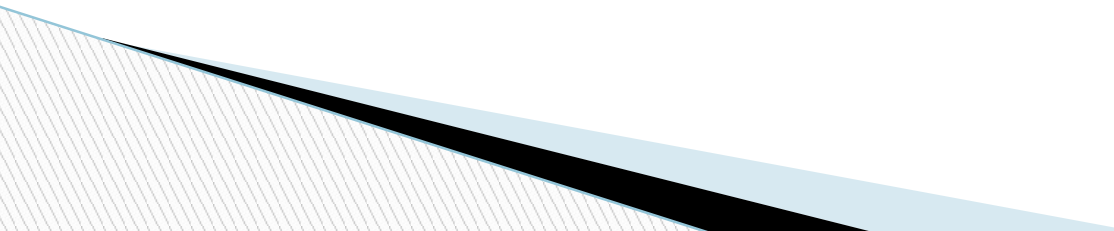
Алкоголь

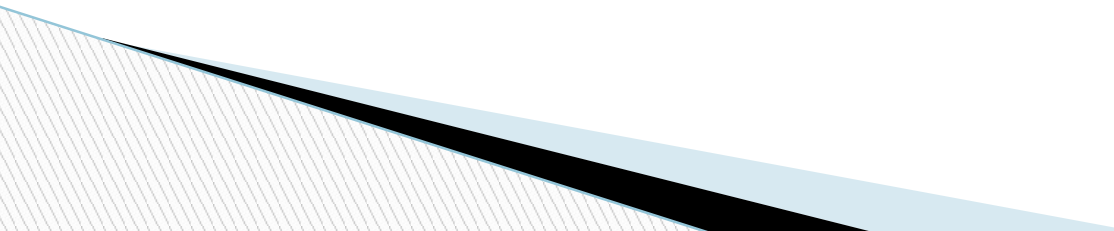
В результате систематического алкоголя развивается симптомокомплекс пристрастия к нему:

- - потеря чувства меры и контроля над количеством потребляемого алкоголя;
- - нарушение деятельности центральной и периферической нервной системы (психозы, невриты и т.п.) и функций внутренних органов.



Вред алкоголя

- Попадая в желудок, алкоголь сильно воздействует на его слизистую оболочку и на всю пищеварительную функцию.
 - Особенно вредное влияние оказывает этиловый спирт на печень.
 - Алкоголь отрицательно влияет на все железы внутренней секреции, прежде всего на поджелудочную и половую
 - К тяжелым последствиям приводит воздействие алкоголя на головной мозг.
- 

- Систематическое употребление алкоголя ведет к ускорению биологического старения.
 - Постепенно систематическое употребление алкоголя ведет к социальной деградации личности.
- 

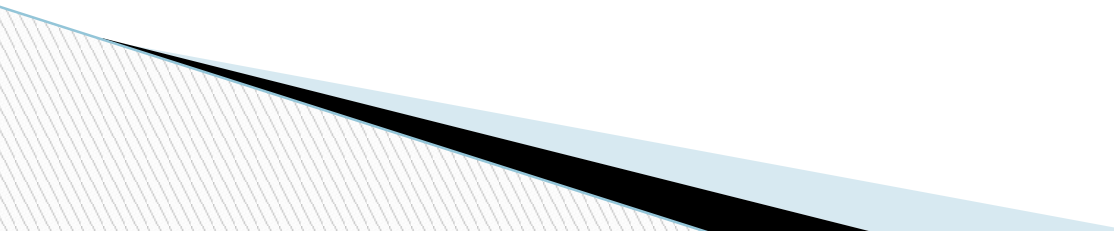
Потребление алкоголя в европейских и центрально-азиатских странах, (в пересчёте на литры чистого спирта на одного взрослого):

Более 10 литров	Германия, Дания, Молдова, Россия, Украина, Франция
5-10 литров	Австрия, Беларусь, Болгария, Польша, Норвегия, Швейцария
Менее 5 литров	Азербайджан, Турция, араб. страны

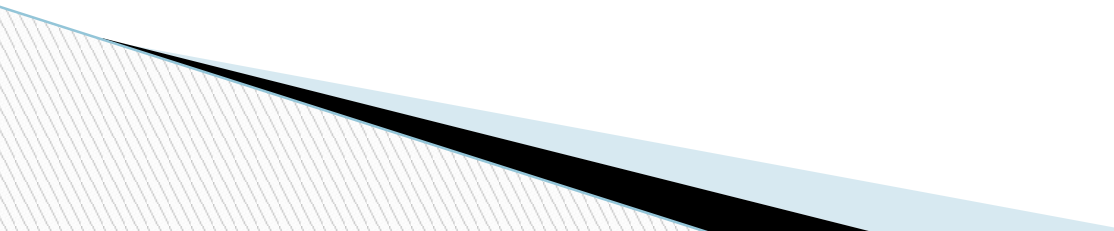
Время действия спиртных напитков

Напиток	Время действия
Шампанское 100 г	1
Пиво 0,5 л	1 – 2 часа
Вино 100 г	2 часа
Ликёр 100 г	4 – 4,5 часа
Коньяк 100 г	4 – 5 часов
Водка 100 г	5 часов
Спирт 100 г	14 – 16 часов

Признаки отравления алкоголем

- Головокружение, тошнота и рвота.
 - Уменьшение сердечных сокращений, снижение артериального давления.
 - Возбужденное или депрессивное состояние .
- 

При алкогольном отравлении пострадавшему необходимо оказать следующую помощь:

- 1. Уложить на бок и очистить дыхательные пути;
 - 2. Промыть желудок;
 - 3. Положить на голову холодный компресс.
 - 4. Вызвать скорую помощь;
 - 5. Дать понюхать ватку, смоченную нашатырным спиртом.
- 

Продромальная стадия

«Продром» считается «нулевой» стадией алкоголизма — на этом этапе ещё нет болезни, но присутствует «бытовое пьянство». Человек употребляет спиртные напитки «по ситуации», как правило, с друзьями, но редко напивается до потери памяти или до иных тяжёлых последствий. Однако при ежедневном пьянстве, как правило, стадия продрома закономерно переходит в первую стадию алкоголизма через 6—12 месяцев.

Первая стадия

На первой стадии алкоголизма больной часто испытывает труднопреодолимое желание употребить алкоголь. На этой стадии заболевания состояние опьянения нередко сопровождается чрезмерной раздражительностью, агрессивностью и даже случаями потери памяти в состоянии опьянения. Первая стадия алкоголизма постепенно переходит во вторую, в редких случаях вторая стадия минует, переходя сразу в третью.

Вторая стадия

На второй стадии алкоголизма значительно возрастает выносливость (толерантность) к спиртному. Отмечается абстинентный синдром. Влечение к спиртному становится более сильным, а самоконтроль слабеет. После употребления даже малых доз спиртного больной теряет способность контролировать количество выпитого. Возникает алкогольный психоз, у человека появляются галлюцинации.

Третья стадия

На третьей стадии алкоголизма выносливость к алкоголю падает, а потребление алкоголя становится практически ежедневным. Наблюдается значительная деградация личности больного с необратимыми изменениями психики. Нарушения со стороны внутренних органов нарастают и становятся необратимыми (алкогольный гепатит, алкогольная энцефалопатия и др.).

ПОСЛЕДСТВИЯ АЛКОГОЛИЗМА



+



БИОЛОГИЧЕСКОЕ
СТАРЕНИЕ



СОЦИАЛЬНАЯ
ДЕГРАДАЦИЯ ЛИЧНОСТИ

Профилактика подросткового алкоголизма:

- Профилактика алкоголизма на уровне семьи: создание здорового образа жизни, отказ от злоупотребления алкоголем в семье, рациональное питание, соблюдение режима дня и сна, антиалкогольное воспитание в семье и т.п.
- Профилактика алкоголизма на уровне школы: педагогический такт, установление контакта учителя с учащимися, приобщение к активному занятию физкультурой и спортом, организованная работа школьного врача по профилактике алкоголизма, осуществление санитарно-просветительской работы и т. п.
- Профилактика со стороны государства: запрет продажи алкогольной продукции детям моложе 18 лет; запрет рекламирования пива по телевидению до 21:00; предусмотрение строгой уголовной ответственности за вовлечение несовершеннолетних в пьянство, доведение до состояния алкогольного опьянения; запрет приема несовершеннолетних на работу, связанную с производством, хранением и торговлей спиртными напитками и т.п.

Наркомания

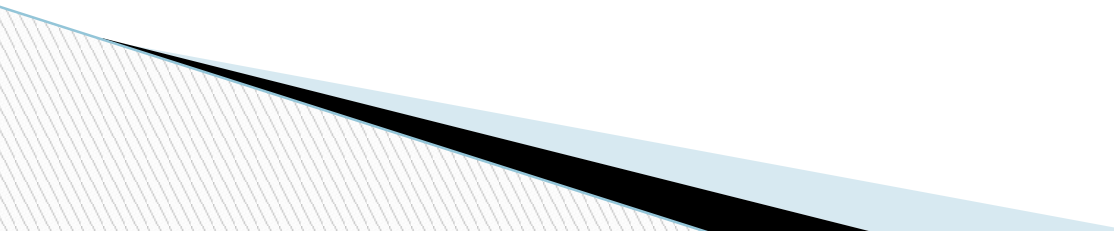
- Всем известно, что наркомания – тяжелейшее заболевание. Если к алкоголизму и курению привычка происходит не сразу, а постепенно, то к наркотикам человек может пристраститься за несколько приёмов, а к некоторым и за один-два раза. Лечение таких больных – процесс долгий и, увы, часто бесперспективный.

Наркомания

- Употребление наркотиков, помимо психической и физической зависимости, всегда приводит к необратимому грубому нарушению жизнедеятельности организма и социальной деградации наркомана. Именно эти последствия составляют наибольшую опасность для здоровья и жизни человека.



При отравлении лекарственными средствами пострадавшему необходимо оказать следующую **ПОМОЩЬ:**

- 1. Срочно вызвать скорую помощь(если известно, сообщить, какими препаратами отравился пострадавший);
 - 2. Промыть пострадавшему желудок;
 - 3. Дать ему крепкий чай (кофе), сухари из белого хлеба и обеспечить покой.
- 

- 1. Уложить на бок и очистить дыхательные пути;
- 2. Промыть желудок;
- 3. Положить на голову холодный компресс.
- 4. Вызвать скорую помощь;
- 5. Дать понюхать ватку, смоченную нашатырным спиртом.