



## НУТРИЦИОЛОГИЯ КАФЕДРАСЫ

# Тақырыбы:

*Алкогодьдің адам организмiне зияны*

**Орындаған: Жандылда А.К.**

**Тобы: ЖМ16 13-02**

**Тексерген: Қалдыбай Ә.У.**

# ***ЖОСПАРЫ:***

## **I. КІРІСПЕ**

## **II. НЕГІЗГІ БӨЛІМ**

**a) Жалпы алкоголь туралы**

**b) Алкогольдің зияны**

**c) Алкогольдің пайдасы**

## **III. ҰСЫНЫС**

## **IV. ҚОРЫТЫНДЫ**

## **V. КЕРІ БАЙЛАНЫС**

## **VI. ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТЕР**

# *КІРІСПЕ:*

“Алдамшы құмарлықтан бас тартып, өзін-өзі билей білу-адам бойындағы ізгі қасиет, үлкен парасаттылық”.

Бір сәттік құлқынның қызығы үшін көмейге қылғытатын арақтың басты қасиеті – адам денсаулығын күйретуі. Кең көлемде жүргізілген насихатқа қарамастан, жұрттың басым бөлігінің алкогольге тәуелділіктің қалыптасу заңдылықтары жөнінде нақты түсінігі болмаған. Өкінішке орай, жұртшылықта: «көпшілік орындарда алкогольді аздап, «мәдениетті» пайдалану маскүнемдік дертіне шалдықтырмайды, Бұл өз мүмкіндігін және арақ іше білмейтін адамдардың үлесіндегі жағдай»— деген жалған түсінік қалыптасқан.

# Алкоголь деген не?

- Бұл әртүрлі ашыған ерітінділерден алынған наркотиктік әсері бар - этил спирті.
- Депрессант немесе адамды адамдықтан айыратын зат.
- Әр түрлі жеміс-жидектердің ашытқысынан жасалады және түстері құрамындағы қоспаларға әрі ашыту процесіне байланысты өзгереді.



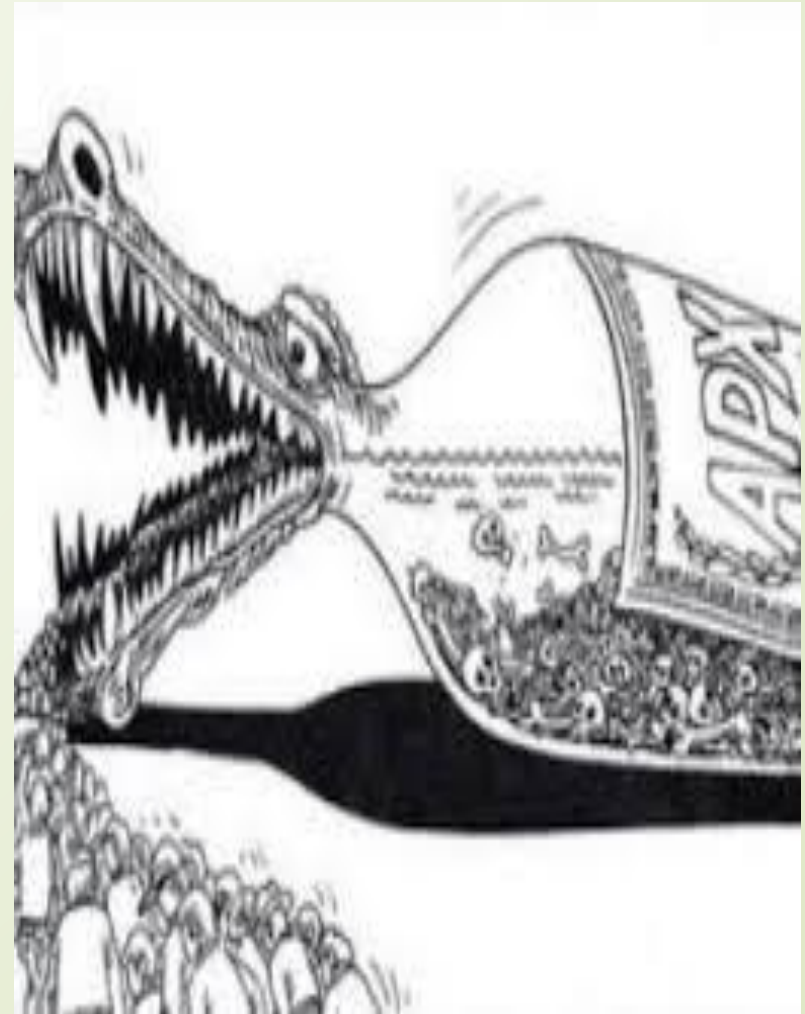
# Ішімдікті ішуге итермелейтін жағдайлар:

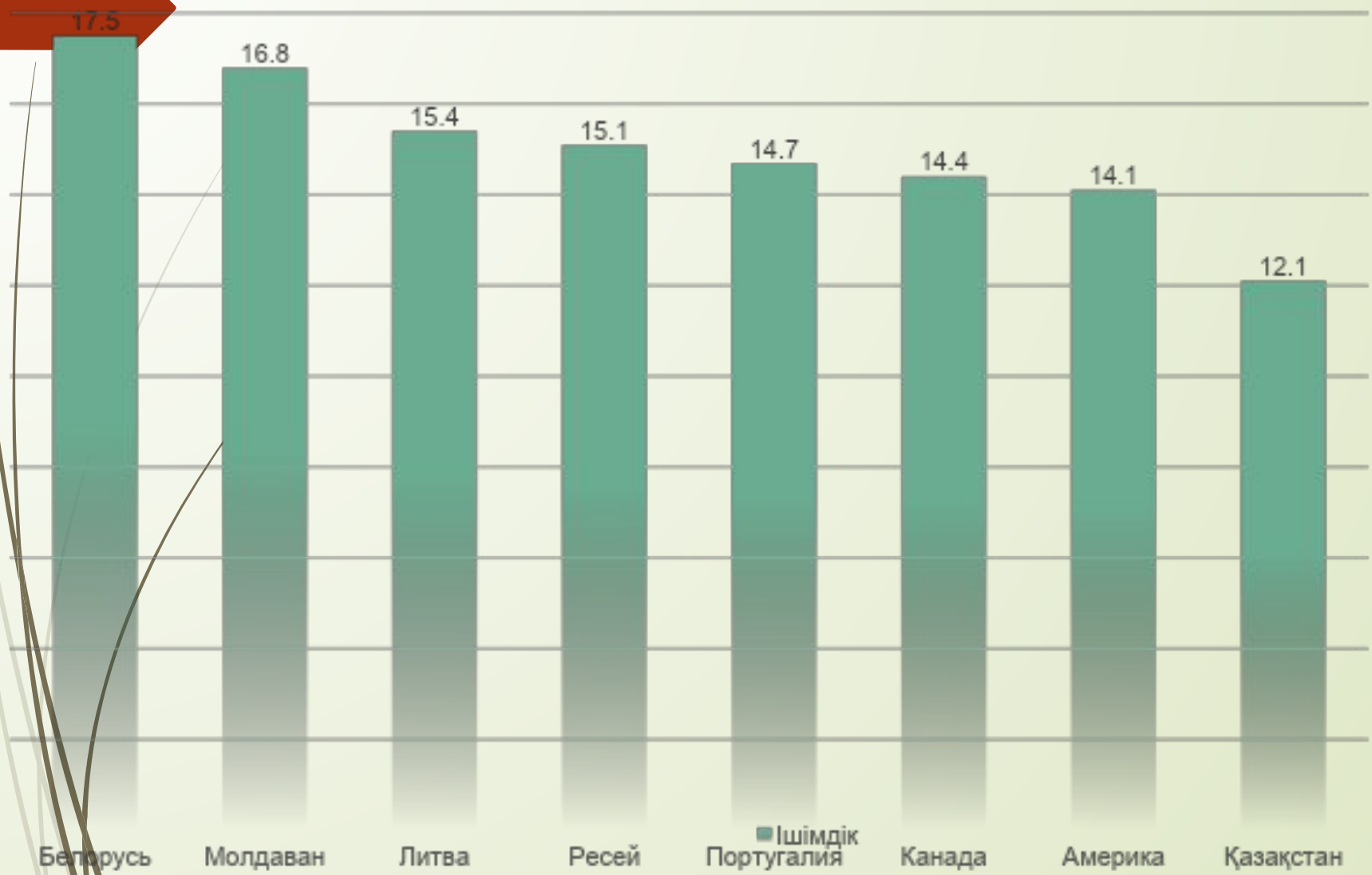




# Спирттік ішімдіктерге тез үйрену.

- Үлкен адамдарға мас болудан алкоголизмге ауысу уақыты 5-10 жылды қамтиды.
- Жасөспірімдерде созылмалы алкоголизмнің қалыптасуы 3-4 есе жылдам өтеді. Жасөспірімдер әдетте тығылып ішеді, салынып ішуге тез үйренеді.





# Адамның ішімдікке бейімделу процесі:

Дәмін татып көру, танысу, қызығушылық;

- ❖ Жиі қабылдау
- ❖ Қабылдауға себеп іздеу /тұра алмау/
- ❖ Организмнің физиологиялық-психиологиялық тәуелділіктің пайда болуы





# Ішімдіктің адам организміне әсері:

**Ми:** есте сақтау қабілетінің төмендеуі, алкогольдік жарыместік, психикалық бұзылулар.

**Жүрек-тамыр жүйесі:** артериалдық гипертензия, жүректің ишемиялық ауруы, жүрек ырғағаның бұзылуы.

**Асқорыту мүшелері:** гастрит, асқазан және ұлтабардың ойық жарасы, панкреатит, обыр.

**Бауыр:** гепатоз, алкогольдік гепатит, бауыр циррозы.

**Орталық жүйке жүйесі:** жүйке жасушаларының бұзылуы, ми инсульты.

**Репродукциялық деңсаулық:** жатыр ішіндегі нәрестенің алкогольдік улануы, жатыр ішіндегі нәрестенің алкогольдік синдромы, перинаталды кезеңдегі аурулар, денесі мен ақыл-естің дамымай қалуы.

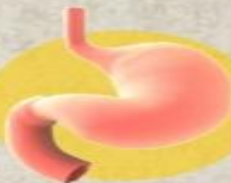
Ер адамдарда **импотенцияның** дамуы.

# Сыраның адам ағзасына тигізер зияны

Зейін қою, есте сақтау қабілеттерін нашарлатады



Аранды ашып, көп тамақ жегізеді. Асқазан үлкейіп, адам семіреді



Ерлерде жыныс гормоны - тестостерон азайып, әйелге ұқсай бастайды. Қарын шығады



Жүрекке күш түсіріп, жұмысын бұзады



Жиі дәрет сындырғаннан бүйрек тамшылары тарылып, қан кетуі мүмкін



Бауыр ауруы, оның ішінде, гепатит және бауыр циррозы пайда болады



Әйелдерде климакс ерте басталады



Ерлерде жыныстық қатынасқа түсу белсендігі төмендейді





# Ішімдіктің себебінен:



## «Ішімдік стресті басады».

Көбіне шаршап-шалдыққан адамдар ішімдіктің көмегімен көңіл-күйін көтеруге тырысады. Өкінішке орай, бұл мақсатта көбіне адамдар ішімдікті көп мөлшерде тұтынады. Бұл ретте, әрі қарай оқиға желісі екі бағытта өрбуі мүмкін адамның шаршағындағы одан бетер артады немесе бәрібір күйзеліспен аяқталатын ішімдік эйфориясына бөленеді.

## Ішімдік – суық тиюді емдейді.

Заманауи медицина мұндай ем әдісін қолдамайды. Біріншіден, ішімдік иммунитетті жақсатпайды, керісінші әсер береді. Екіншіден, спирт қабынған тамақтың одан бетер өрши ықпал етеді.

## Ішімдік тез жылынуға көмектеседі.

Қате пікір. Бұл жағдайда жылу беру күшейеді де, адам ағзасы одан да жылдам суи бастайды. Бұған қарамастан, адам өзін жақсы сезіне беруі мүмкін.

## «Сыра – ішімдік емес».

Сыра да ішімдік болып табылады, демек, ол да дағдылануды тудырады. Соңғы кезде, медицина қызметкерлерінің «сыраға салуны» туралы жиі айтуы тегін емес. Бұған қоса, ішімдіктің бұл түрі бауыр мен жүрекке өте зиянды әсер етеді.

# Алкогольдің пайдасы:

Халық шаруашылығында, медицина саласында тигізетін шексіз пайдасы бар

- **Этиленгликоль**- автомобиль радиаторларында антифриз /судың қату температурасын төмендеткіш/ ретінде;
- **Глицерин**-қопарылғыш, бояу, дәрі-дәрмек, парфюмерия өндірісінде қолданылады.
- Ылғалды жақсы тартатындықтан этиленгликоль мен глицерин тері өндеуде, металдарды бояуда, кондитер өндірісінде, дәрілік майлардың негізі ретінде кеңінен пайдаланылады.



# Арақтың көмегі:

1. Жараға таңған дәке оңай алынуы үшін аздап арақ тамызып жіберсе тез алынады.
2. Көзілдірікті арақпен сүртіп отырса, көпке дейін тазалығын сақтайды.
3. Бір стақан су мен бір стақан арақты араластырып, мұздатқышта арнайы сақтаған артық болмайды. Дененің соққыдан көгерген тұсына басса, тез кетіреді.
4. Аяқтан шыққан жағымсыз иістен аяқ пен аяқ киімді арақпен сүрту арқылы құтыла аласыз.
5. Бет, қол терісін анда-санда арақпен сүртіп тұрса, терісі әрлене түседі.
6. Ангина кезінде компресс жасауға болады.

# ҚОРЫТЫНДЫ

Осылай кете беретін болсақ , енді 70-80 жылдан кейін бойы бір тұтам, әлсіз бейшара ұрпақ дүниеге келмек . Өз басын қорғай алмайтын еркек өз отбасын, өз Отанын қалай қорғамақ. Шығысымызды Қытайға, батысымызды Орысқа, оңтүстігімізді Өзбекке беріп, өзіміз солардың малын бағып жүруіміз әбден мүмкін.

Арақ ішкен адамнан әуелі иман кетеді, иман кеткен соң ұят, намыс кетеді. Ішімдікке әуес адамнан әлсіз, жігерсіз, ұятсыз, намыссыз ынжық ұрпақ дүниеге келеді.

**Келешек ұрпақ үшін, өзіміздің денсаулығымыз үшін зиянды әрекеттерден аулақ болайық!!!**

# Пайдаланылған әдебиеттер:

- [bigox.kz/alkogoldin-adam-organizmine-ziyand](http://bigox.kz/alkogoldin-adam-organizmine-ziyand)
- <https://nartauekel.wordpress.com>
- [www.elarna.com](http://www.elarna.com)