

ВРЕД КУРЕНИЯ АЛКОГОЛЯ И НАРКОТИКОВ

---

# КУРЕНИЕ

- Несмотря на то, что врачи неустанно говорят о вреде курения, количество курящих людей уменьшается очень медленно. Многие просто не считают это пристрастие вредным для здоровья. Но нужно понимать, что курение вовсе не безобидная привычка, от которой можно отказаться в любой момент. Это одна из разновидностей наркомании, причем очень опасная.

Дело в том, что никотин является одним из опаснейших растительных ядов. Проникая в организм, он включается в обменные процессы, после чего становится необходимым организму человека, его требуется все больше и больше. Достаточно, сказать, что если некурящий человек получит ту дозу никотина, которую ежедневно получает зависимый курильщик с опытом, он может просто умереть.

Дети, рожденные от курящих женщин, часто страдают эпилептическими припадками, у них чаще других наблюдается отставание в умственном развитии.

Очень часто курение становится причиной хронических бронхитов, а также такого опасного заболевания, как туберкулез. Курение нередко провоцирует болезни сердца, становится основной причиной стойкого спазма сосудов нижних конечностей. Это провоцирует развитие облитерирующего эндартериита, от которого чаще страдают мужчины, приводит к нарушению питания тканей, гангрене нижних конечностей. Заболевание нередко заканчивается ампутацией.



# АЛКОГОЛЬ

- Алкоголь, проникая в организм, оказывает чрезвычайно пагубное воздействие на все органы, ткани, вплоть до их разрушения. Алкоголизм нередко является причиной развития онкологических заболеваний. Алкогольные напитки, особенно не самого высокого качества, содержат в составе большое количество канцерогенных веществ. Спиртные напитки являются хорошим растворителем, поэтому разносит эти канцерогены по всем органам и тканям, поражая, в том числе печень, почки, пищеварительный тракт, сердечнососудистую систему, клетки головного мозга, половые центры.

Кроме того нужно помнить, что алкоголь снимает психологические, нравственные барьеры, высвобождая низменные инстинкты. Ослабляет волю, самоконтроль, вследствие чего люди совершают такие проступки, делают такие ошибки, после которых раскаиваются всю оставшуюся жизнь.



# НАРКОТИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА

- Все наркотики делятся на две основные группы, в зависимости от их воздействия на организм. Это возбуждающие вещества и препараты, вызывающие депрессию. Кроме того наркотики из каждой группы имеют также множество скрытых свойств, которые оказывают разное негативное влияние на центральную нервную систему.

Целые поколения ученых на протяжении долгих лет проводили исследования о влиянии различных галлюциногенных веществ на организм. В результате было установлено, что все наркотические средства являются ядом, вызывающим тяжелые патологические состояния. А главное, делающим человека зависимым от регулярного поступления этого яда в организм.

В результате, даже кратковременное употребление наркотических веществ вызывает необратимые физиологические нарушения, психические расстройства. Кроме того, попадая в организм, наркотические вещества включаются в сложные процессы обмена, становятся необходимыми, поэтому принуждают человека вновь их употреблять. Вскоре появляется сильная зависимость, которая проявляется следующими потребностями:

- Сильное желание, непреодолимая потребность принять наркотик, достать его любым способом;
- Постепенное увеличение дозы;
- Возникновение психической, нередко физической зависимости от воздействия наркотика.



- Наркоман не может вынести абстиненцию, или синдром отнятия от наркотика. Это состояние возникает обычно через 12-48 часов после последнего употребления. Этот синдром вызывает невыносимые страдания. Появляются нервные и физиологические расстройства. А главное, появляется навязчивое, непреодолимое желание любой ценой достать наркотик. В таком состоянии совершаются преступления, нередко очень страшные.

В заключение нужно сказать, что курение, алкоголизм и наркомания вызывают чрезвычайную тревогу не только у медиков, но у всех людей, беспокоящихся о своем здоровье, а также о здоровье и благополучии собственных детей. Все больше людей задумываются о будущем поколения, поэтому они стараются предостеречь детей, подростков и тех, кто еще не поддавался вредным искушениям и привычкам. Необходимо проводить огромную работу по профилактике развития этих трех пристрастий, убивающих человека внутри и снаружи.

Если же не будут приняты адекватные меры по предотвращению распространения спиртных напитков и табака, наркотиков среди молодежи, если не будет пропагандироваться здоровый образ жизни, человечество может и вовсе остаться без будущего.





# ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ

- Задачей производителей электронных сигарет является создание иллюзии удовольствия. Достаточно посмотреть на упаковки электронных сигарет. Вы увидите красивые и яркие этикетки, разнообразие ароматов: фруктовые, ментол, пинаколада и прочие экзотические, которые привлекают не только детей и подростков. Конечно, в электронных сигаретах используются те же химические соединения, которые искусственно добавляют и в обычные сигареты — ароматизаторы. В первую очередь никотин вызывает мощное привыкание и, ко всему прочему, является сильным нейротоксином, то есть ядом. И это далеко не преувеличение! Какой от него вред? Он разрушает постепенно и нервную систему, и иммунную, которая является самым мощным инструментом, помогающим нам бороться с разного рода болезнями и инфекциями. И конечно, уже имеется информация о «попкорновой болезни», уже начались разговоры о саркоидозе, которые провоцируют электронные сигареты.
- Удивительно, но многие из тех, кто курят электронные сигареты и обращаются в Центр Аллена Карра, говорят о том, что не стоит слепо полагаться на исследования и статистику, которые доказывают вред электронных сигарет. Мне в такие моменты становится смешно, поскольку за несколько лет работы я видел сотни людей, которые кашляют и задыхаются, но продолжают твердить о том, что вред не доказан.



# СНЮС

- Он содержит изрядное количество никотина, поэтому употребление такого табака очень быстро развивает никотиновую зависимость, которая со временем начинает подрывать жизненно важные системы организма, в том числе сердечно-сосудистую, вызывая различные патологии сердца и гипертонию. Этим проблемам способствует также и повышенное содержание соли в табачном изделии. В Швеции постоянное употребление снюса является причиной как минимум 5% всех случаев инфарктов.
- Тот же самый никотин, воздействующий непосредственно на ротовую полость курильщика снюса, вызывает различные язвенные поражения слизистой оболочки. Последствия этого отражаются на работе органов пищеварения. У тех, кто злоупотребляет снюсом, наблюдается быстрое ухудшение состояния зубов и десен, в некоторых случаях — атрофия вкусовых рецепторов языка.
- Кроме того, известны случаи, когда чрезмерное увлечение жевательным табаком приводило к удалению нижней челюсти и мышц шеи. Также до сих пор остается невыясненным вопрос, какова связь между употреблением снюса и возникновением рака полости рта и органов желудочно-кишечного тракта.



# СНАФФ

- Часто люди употребляющие нюхательный табак, утверждают о том, что он, якобы, менее опасен чем обычный курительный табак. Правда ли это? Несомненно, люди употребляющие нюхательный табак не причиняют вреда и дискомфорта окружающим. У людей употребляющих снафф, риск заболевания раком легких гораздо меньше, чем у курильщиков, однако он не сведен к нулю. Содержание канцерогенов в табачной пыли, в отличие от сигарет, гораздо выше. Вследствие чего, оральное употребление табака влечет за собой более серьезные последствия, у людей нюхающих табак, в 5 раз больше шансов, заболеть раком полости рта, носоглотки, желудка, поджелудочной железы, шейки матки. В отличие от курильщиков, у которых злокачественные опухоли могут проявляться только спустя 10-30 лет, у людей употребляющих снафф, опухолевые заболевания нередко обнаруживаются через 3-4 года постоянного употребления. Источники:

