БЕСЕДА О ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧКАХ И ИХ ВОЗДЕЙСТВИИ НА ОРГАНИЗМ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА.

Что такое привычка? Этот многократно повторенное действие , закрепленное центральной нервной системой в условном рефлексе.

Бывают привычки хорошие, полезные. Это, например, чистить зубы, соблюдать режим дня, быть вежливым с окружающими и др. Но бывают и дурные, даже вредные для здоровья привычки. Вот о них мы сегодня и поговорим, чтобы оградить себя от их приобретения.

Самая распространенная из них – это курение. В дыме одной сигареты содержится до 20 вредных веществ, в том числе никотин, аммиак, Синильная кислота, угарный газ и др.

Никотин – сильный яд, который может привести к смерти. Известен случай, произошедший во Франции: двое юношей на спор выкурили по 60 сигарет и погибли от отравления. У курящих людей уже к 50 годам сосуды становятся неэластичными, хрупкими, а у некурящих они такими бывают лишь к 70 годам. Никотин способствует сужению сосудов. В среднем у курящих кровяное давление на 10 мм рт.ст. выше, чем у некуряших. Курящие чаше страдают хроническим бронхитом: табачная смола поражает реснитчатый эпителий дыхательных путей, парализуя его защитную функцию. Ученые доказали, что курение сокращает жизнь человека на 5 лет. Все дело в том, что в дыме табака есть такие ядовитые вещества, которые усиливают склонность к заболеваниям, хотя последствия проявляются спустя несколько лет. Самым вредным из них является БЕНЗПИРИН, который относится к числу веществ, стимулирующих образование раковых опухолей.

Курение мужчин - беда, курение женщин – беда дважды, ибо это угроза и для самой женщины, и для ее ребенка, который может родиться недоразвитым, с уродствами или мертвым.

Табачный дым и курение чрезвычайно вредны в юном возрасте. Имеются прямые доказательства снижения умственных способностей у курящих подростков. Особенно ярко выражено вредное действие табака на нервную систему, сердце, сосуды. Начинающий курильщик вроде бы балуется, не вдыхает дым в себя, а потом затягивается, и курение становится потребностью. В зрелом возрасте многие пытаются бросить курить, но, к сожалению, это не всегда удается.

Вторая, также очень распространенная в нашей стране привычка – это АЛКОГОЛИЗМ, т.е. пристрастие к спиртным напиткам. Алкоголь – это клеточный яд, который легко проникает сквозь клеточную мембрану. Он пагубно влияет на работу клеток, вызывает диффузию, способствует их усыханию, приводит к свертыванию белков, входящих в состав клеточной оболочки. Длительное воздействие спирта приводит к гибели клеток. Особенно опасен алкоголь для нервных клеток, т.к. он способен накапливаться в них. Человек деградирует. Даже малые дозы алкоголя точность, быстроту движений, работоспособность. У алкоголиков мышцы становятся слабыми, дряблыми, уменьшаются в объеме.

Алкоголь разрушает красные кровяные тельца, что приводит к анемии(малокровию)- заболеванию, связанному с падением количества гемоглобина в крови. Заболевания сердечно-сосудистой системы у алкоголиков встречаются в 20 раз чаще, чем у непьющих. Стенки сосудов становятся тонкими, ломкими и при повышении давления или ударе легко разрушаются.

Легкие тоже утрачивают эластичность, дыхание становится затрудненным, мучительным, часто возникают воспалительные процессы в легких. У алкоголиков, например, туберкулез легких встречается в 3-4 раза чаще, чем у непьющих.

Разрушает алкоголь и пищеварительную систему, вызывая такие заболевания, как гастрит, язва желудка и др. У часто пьющего человека возникает увеличение печени, появляется отечность лица, желтушность. Если пьянство не прекратить, хроническое воспаление печени перейдет в цирроз: клетки печени гибнут, а она сморщивается. Эта болезнь неизлечима и приводит к смерти через 2-3 года.

Особенно быстро все перечисленные болезни развиваются у пьющих подростков.

В последние годы в нашей стране(как и во всем мире) стала распространяться НАРКОМАНИЯ – страшная привычка, зависимость от наркотических средств. Наркотики применяются в медицине как обезболивающие и усыпляющие средства. Некоторые из них вызывают у людей особое психическое состояние – эйфорию: человек в той или иной мере отключается от реальности. В общественном положении, в делах и окружающей обстановке ничего не меняется, а человек чувствует себя на верху блаженства вследствие «обмана» психики химическим веществом. Поэтому он испытывает желание вновь и вновь повторить это состояние. В результате возникает пагубное пристрастие: наркотик становится потребностью, без него уже не может человек. Наркоман постоянно думает о том, как достичь наркотического эффекта. Теперь это единственный интерес в его жизни. При отсутствии наркотического эффекта не только ощущает, что ему чего-то н6е хватает, но и начинает испытывать трудно переносимое состояние: снижение работоспособности, головная боль, озноб, дрожание конечностей, т.н. ломка. Наркоман идет на все, даже на преступление, лишь бы добыть наркотики.

Торговцы наркотиками ради обогащения завлекают в свои сети детей-подростков, предлагая им попробовать покурить, обещая «кайф». Неосведомленность о последствиях, беспечность приводит к большой беде.

Наряду с наркоманией в последнее время среди подростков получила ТОКСИКОМАНИЯ. Существенная ли разница в них? Нет! Разница лишь в химических соединениях, которые применяются для одурманивания. Нюхание бензина, ядовитых средств против насекомых, лако-красочных изделий, злоупотребление различными лекарственными препаратами – все это токсикомания. Сначала «нюхание» вызывает красочные галлюцинации – «мультики», но потом они переходят в устрашающие видения, спасаясь от которых нюхальщик может, например, выпрыгнуть в окно. Известны случаи, когда, например, в подвале находили труп подростка, на голове которого полиэтиленовый пакет, куртка или спортивная сумка, застегнутая на «молнию», с тряпкой, смоченной химическим веществом.

И наркомания, и токсикомания – быстрая дорога к смерти.

Чтобы не попасть в страшную беду, каждый из вас должен быть постоянно на чеку: быть разборчивым в выборе друзей, не идти на поводу у дурной компании, не соблазняться сомнительными удовольствиями, вырабатывать силу воли для противостояния всевозможным жизненным трудностям и неудачам, не терять чувство оптимизма и веры в себя.