Табак, алкоголь и наркотики – враги здоровья

Известно, что существует прямая связь между курением табака и болезнями.

При затяжке сигареты в легкие курильщика попадает табачный дым, содержащий окись углерода, которая в 300 раз активнее соединятся с гемоглобином крови, чем кислород. Из-за этого ухудшается возможность транспортировки кислорода, без которого не могут происходить окислительно-восстановительные процессы в организме. У заядлого курильщика содержание окиси углерода в крови в 3–10 раз выше, чем у некурящего человека. Сосуды, по которым должна свободно течь насыщенная кислородом кровь, никогда не будут гибкими и гладкими, если кровь будет отравлена. Смолы и вредные химические вещества, содержащиеся в табачном дыме, остаются на стенках артерий. Табак в любом виде – враг сердца.

Никотин, являющийся одним из самых ядовитых веществ, дает постоянную нагрузку на сердце и органы кровообращения. Если выкурить 1–2 сигареты перед физической работой, то частота пульса возрастает на 10–20 ударов в минуту в сравнении с нормальным состоянием. В этом может убедиться любой курильщик. Особенно вредно курить перед физической работой и во время нее. Никотин, как сильный наркотик, сужает и без того малое сечение сосудов из-за ядовитых осадков на их стенках, вследствие чего ухудшается кровообращение. Организм не имеет защиты от угарного газа (CO), который образуется при курении. А отравление угарным газом приводит к смерти. Курильщик, постепенно вдыхая этот яд, приближает себя к пропасти.

Последствия курения вредны. Курильщики обладают плохим здоровьем. У злостных курильщиков поражается сердечно-сосудистая система, вследствие чего бывает ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, появление риска инсульта или нарушение мозгового кровообращения. Длительное курение увеличивает опасность возникновения рака легких, вызывает бронхит и кашель. У курящих уровень витаминов **B6**, **B12** и **C** в крови уменьшается, так как их количество расходуется на процесс детоксикации веществ, содержащихся в табачном дыму.

Дыхание – это наша жизнь. Можно прожить несколько недель без пищи и несколько дней без воды, но нельзя прожить без воздуха даже нескольких минут. Воздух – основная часть существования живой среды, а кислород – величайшая сила в природе. Курение табака направлено против всех законов природы которое в конечном итоге, **ломает** курильщика. Всегда необходимо помнить следующее. Чтобы функционировать, сердце нуждается в большом количестве кислорода. Любое заболевание, которое уменьшает потребление организмом кислорода, приводит к заболеванию сердца, легких и всего организма в целом.

Особенно вредно курение для женщин. Табачный дым, переработанный печенью, удаляется из организма почками. В рациональный обмен веществ вмешиваются факторы, резко его нарушающие. Остаточные явления чрезвычайно опасны для мозга беззащитного эмбриона. Уродство детей, их умственная и физическая отсталость, мертворождение – результат увлечения матери курением.

Курение или здоровье – выбирайте сами.

И все-таки, зная, что курение вредно для здоровья, многие курят, чтобы не набрать избыточный вес. Но для того, чтобы держать вес в норме и оставаться здоровым, бросив курить, необходимо выполнять ряд условий:

- регулярно заниматься физическими упражнениями, которые способствуют сжиганию калорий, уменьшают действие стрессовых факторов и отвлекают от курения;
- не употреблять или уменьшить в рационе питания высококалорийные продукты;
- есть 3 раза в день регулярно;
- не перекусывать;
- не есть больше одной порции.

Одной из вредных привычек является употребление алкоголя. Алкогольный образ жизни – антипод здорового образа жизни. Человек, подверженный алкоголю, обычно считает, что имеет высокие физические возможности, хотя это не соответствует действительности. Алкоголь «усыпляет» головной мозг, и способность к определенным торможениям снижается. Ухудшается самоконтроль, объективность оценок, снижается работоспособность.

Всасывание алкоголя в кровь происходит быстро. Присутствие пищи в желудке замедляет всасывание, но ускоряется при пустом желудке. Чем сильнее разведен алкоголь, тем медленнее он всасывается. Газирование алкоголя ускоряет этот процесс.

Мозг является самым активным потребителем энергии. Отрицательное действие алкоголя на мозг связано с нарушением доступа кислорода к нервным клеткам мозга. Алкогольное слабоумие, развивающееся при длительном употреблении алкоголя, является результатом гибели нервных клеток.

Вредное воздействие алкоголя сказывается на всех системах человеческого организма. В первую очередь страдает сердечно-сосудистая система. При злоупотреблении алкоголем развивается и прогрессирует ишемическая болезнь сердца. Развивается желудочно- кишечная патология: гастрит, язвенные болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Под действием алкоголя функции печени, главной «химической лаборатории» организма, где происходят все виды обменных процессов, нарушаются, что приводит к циррозу (перерождению) печени. Нарушается выделительная функция почек. При алкоголизме обнаруживаются самые разнообразные психические отклонения – галлюцинации, судороги мышц, онемения частей тела. Систематическое употребление алкоголя приводит к преждевременной старости, инвалидности. Алкоголизм приводит к разрушению личности, семьи, общества.

Еще большее разрушительное воздействие на организм человека оказывает потребление наркотиков. Проблема наркомании и токсикомании в настоящее время во всех странах является приоритетной. Невозможно предсказать, кто станет наркоманом. Это могут быть лица, принадлежащие к привилегированным группам общества, а также лица из бедных слоев населения. Однако важно помнить, что предпосылкой к этому является доступ к наркотику и ощущение, связанное с его приемом. Каждый, кто начинает употреблять наркотики, рискует стать зависимым от них и превратиться в наркомана. Чем

продолжительней злоупотребление наркотиками, тем больше наркоман теряет интерес к окружающему, сосредотачивая мысли на том, как бы еще достать наркотики, нередко преступным путем. Разрушительное воздействие наркотиков в первую очередь сказывается на психической системе организма. Изменения в нервной системе возникают рано – в первые месяцы приема наркотиков. Тяжелый период длится 8–10 дней и характеризуется рвотой, диареей, ноющими болями, «ломкой» – болями выкручивающего характера суставов и мышц, чувством страха и тревоги. Для наркомана характерен весь «букет заболеваний» – поражение сердца, сосудов, легких, желудочно-кишечного тракта, систем крови, СПИД.

Наркомания затрагивает все общественные структуры, поэтому должен быть введен жесткий контроль над употреблением наркотиков. В настоящее время эффективные способы борьбы с наркоманией и предотвращения ее пока не разработаны. Необходима государственная стратегия в вопросах предупреждения наркомании. Это прежде всего создание духовно-нравственного и физического благополучия у каждого молодого человека. При этом решающую роль должен играть фактор самовоспитания. Основополагающие его принципы следующие:

- осознание смысла собственной жизни;
- сформулированность ближайшей и отдаленной цели и установки, побуждающей к активной деятельности;
- активная жизненная позиция в достижении цели и активная деятельность;
- выбор профессии в соответствии со своими способностями;
- воспитание чувства собственного достоинства, осознание собственной значимости, заложенной в нас природой;
- здоровый образ жизни.

Итак, избавление от вредных привычек (алкоголя, табакокурения, наркотических веществ), которые негативно оказывают влияние на здоровье, прежде всего зависит от самого себя, от проявления силы характера, который формируется и укрепляется в течение всей жизни.