НОУ ВПО "Гуманитарный университет"

**РЕФЕРАТ**

по дисциплине: "Безопасность жизнедеятельности"

на тему: "Вредные привычки и их влияние на здоровье человека. "

Выполнил:

студент 1 курса, заочного отделения, экономика

Карпенко Алексей Андреевич

Проверил: Суворов Д.В.

г. Екатеринбург, 2015 г.

***Содержание***

1. Введение

2. Влияние алкоголя на организм человека

2.1 Влияние алкоголя на головной мозг

2.2 Влияние алкоголя на сердечно-сосудистую систему

2.3 Влияние алкоголя на органы пищеварения

3. Влияние алкоголя на психологическое состояние человека

4. Распространненость потребления алкоголя

5. Профилактика алкоголизма

6. Заключение

Список литературы

# ***1. Введение***

Вредная привычка - вредоносное действие, которое повторяется многое число раз. Также существует понятие, что это замена или оправдание, которое человек находит имеющемуся духовному истощению. Человек, который не имеет духовных ценностей, а точнее не умеющий, может и незнающий что это такое, забывший, стремится получить "ВСЕ", не заботясь о последствиях. Этот легкий и быстрый способ заполнения пустоты, как раз и вызывает привычку, так как является очень легким и удобным, а главное мгновенным, потому что принцип "все и сразу" очень благоволит Человеку.

Одна из таких пагубных и "легких" привычек, и более распространена привычка употребления алкоголя. В мире привычек, вредных, уже великое множество: табакокурение, кофе, наркотики, беспорядочный секс, праздности и ленности, вранье и т.д. Но, алкоголь занимает, по моему мнению, верхнюю ступень, причем социальная проблема потребления алкоголя и алкоголизма, появилась раньше всех и не утрачивает свою актуальность и необходимость решения и защиты.

Негативные последствия от потребления алкоголя многочисленным и разнообразны, от последствий на самого употребляющего, до его окружения: близкие, семья. Дополнительно человек создает нагрузку на окружающий его социум и сферы деятельности, страдают его коллеги, медицинские учреждения нагружаются лишней работой и не могут уже тратить полноценные ресурсы на более важные проблемы, аналогично правоохранительные органы. Преступления, дорожно-транспортные происшествия, в основном совершаются в состоянии алкогольного опьянения. Страдают окружающие, которым приходится сталкиваться с проявлениями их поведения.

В большей же степени, алкоголь влияет на того, кто его употребляет.

# ***2. Влияние алкоголя на организм человека***

# ***2.1 Влияние алкоголя на головной мозг***

Под действием алкоголя происходит то, что физиологи называют ослаблением процесса торможения - человек утрачивает способность контролировать свое поведение, речь, выражение чувств. Отказывают моральные, этические, интеллектуальные "тормоза".

В начальном периоде алкогольной интоксикации ослабляется процесс торможения, а вскоре постепенно угасают и процессы возбуждения в коре головного мозга, а далее и в подкорковых образованиях. Угнетенные процессы возбуждения - явление гораздо более серьезное и опасное, чем ослабление процесса торможения. Появляется вялость, малоподвижность, сонливость, спутанность сознания и, наконец, сознание утрачивается. В результате, человек - "венец творения", обладающий высшим даром природы - разумом, превращается в обыкновенное бесчувственное бревно.

Результатом тормозных процессов в нервной системе является возникновение нарушений функций самых различных внутренних органов (сердца, печени, почек и др.), переохлаждение организма из-за возникновения усиленной теплоотдачи, в тяжелых случаях - угнетение дыхательного центра, приводящее к остановке дыхания и смерти.

# ***2.2 Влияние алкоголя на сердечно-сосудистую систему***

Сегодня в медицине существует термин "алкогольная кардиомиопатия", обозначающий поражение сердечной мышцы, обусловленное хронической алкогольной интоксикацией. Оно проявляется в виде внезапной сердечной слабости. Сердечная слабость сопровождается накоплением жидкости, отеком ног и увеличением объема сердца. В числе первых предвестников заболевания могут выступить нарушения сердечного ритма, нередко отмечающиеся у мужчин в возрасте от 30 до 55 лет.

Алкогольная кардиомиопатия отличается обратимостью. При прекращении потребления спиртных напитков состояние больного относительно быстро нормализуется. При сохранении прежнего образа жизни болезнь быстро прогрессирует - и через 3-4 года большая часть больных умирает. Причиной внезапной смерти в 25-30% случаев является алкогольная кардиомиопатия, причем 40% умерших - лица в возрасте до 40 лет. Алкогольная кардиомиопатия может встречаться у больных алкоголизмом со сравнительно небольшим алкогольным стажем. Причиной болезни в этих случаях, по мнению сотрудников Всероссийского кардиологического научного центра, является недостаточная активность каталазы - фермента, способствующего образованию кислорода в тканях путем расщепления избыточных количеств перекиси водорода.

Негативное действие этанола на сердечнососудистую систему не ограничивается нарушением сердечной деятельности. Потребление алкоголя способствует возникновению гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, часто приводит к развитию инфаркта миокарда.

# ***2.3 Влияние алкоголя на органы пищеварения***

Уже попав в полость рта, алкоголь рефлекторно вызывает желудочную секрецию, раздражая вкусовые нервные ощущения, способствует слюноотделению. Сокогонным действием обладают только напитки с малой концентрацией (до 20-25%) алкоголя, а более крепкие, наоборот, угнетают секрецию желудочных клеток. При начальной и развернут ой стадиях алкогольной зависимости кислотность желудочного сока обычно повышена. Длительное потребление алкоголя приводит к уменьшению кислотообразовательной функции вплоть до нулевой кислотности желудочного сока. Ферментообразование начинает нарушаться в более ранние сроки, чем секреторная функция; пепсинообразование угасает быстрее, чем кислотообразование. Толщина слизистой оболочки постепенно уменьшается, поверхностные клетки слущиваются, слизистая становится отечной, гиперемированной. Капилляры разрушаются, в желудочном содержимом нередко можно обнаружить кровь. Функции слюнных желез также нарушаются с развитием алкогольной зависимости. В начальном периоде болезни слабоградусные и не очень крепкие алкогольные напитки усиливают слюноотделение, с прогрессированием алкогольной зависимости выделение слюны настолько уменьшается, что появляются трудности при прохождении пищи по пищеводу. Верхний пищеводный сфинктер - мышечное кольцо, которое служит первым барьером при глотании и последним при забрасывании желудочного содержимого в пищевод, перестает справляться с выполнением своих функций. Становится все труднее глотать, зато хорошо выражен желудочно-пищеводный рефлюкс 1). Алкоголь снижает давление в верхнем сфинктере и уменьшает амплитуду его сокращений. Попадание желудочного содержимого в дыхательные пути приводит к развитию аспирационной пневмонии. При тяжелых алкогольных интоксикациях в легких иногда обнаруживают даже обломки проглатываемых костей. Одной из первых функций печени, нарушающихся при хронической алкогольной интоксикации, является углеводная функция.

вредная привычка алкоголизм мозг

# ***3. Влияние алкоголя на психологическое состояние человека***

Алкоголь наносит вред не только работе внутренний органов, но и психическому состоянию человека. Изменения психического состояния человека употребившего дозу алкогольной продукции разные, но все они, несомненно, откладывают отпечаток на дальнейшею его жизнь. Психическое влияние алкоголя неизбежно.

Перемена настроения - вот одно из определений, по которым можно определить стадию легкого опьянения. Человек, который еще пять минут назад сидел с угрюмым выражением лица становится абсолютно без всякой причины веселым, начинает шутить. В этот момент в психическом состоянии происходят перемены, человек начинает думать совсем иначе.

Все, что его окружает, кажется ему не таким серым и мрачным. Все ранние окружающие его трудности и проблемы теряют для него серьезное значение. Появляется ложное чувство к своим силам. Недаром есть народная поговорка, что пьяному море по колено.

У человека употребившего алкоголь проявляются только поверхностные ассоциации. Очень часто алкоголики страдают провалами памяти. Все это говорит о стадии легкого алкогольного опьянения. При дальнейшем приеме алкоголя степень опьянения начинает расти. Слуховой и зрительный анализатор пьяного человека не в состоянии работать на все 100%. Наблюдаются существенные изменения со стороны двигательной системы человека. Координация движений пьяного человека отличается от движений трезвого человека. Пьяный человек не в состоянии оценивать происходящие вокруг него на все 100. % Присутствует переоценка своих возможностей.

Алкоголь меняет ваше состояние не зависимо от вашего желания. На смену еще недавно теплому и мнимо веселому настроению легко может прийти обида, раздражительность и озлобленность. Все это, может проявиться в каких - то ругательствах, агрессивных действиях. Пьяный человек не в состоянии сдерживать желания и чувства.

Спасение в алкоголе находят слабые и не уверенные в себе личности. Употребление алкоголя дает им чувство ложной высоты, уверенности в себе. Слабые и неуверенные люди - это первая группа риска потенциальных алкоголиков.

Алкоголизм - это хроническая и очень тяжело протекающая болезнь. От алкоголизма страдает не только сам человек, но и все кто находится рядом с ним. Алкоголь деградирует личность человека и убивает его. Психическое влияние алкоголя на людей делает их зависимыми.

Длительное время употребления алкогольной продукции называется запоем. В это время у пьющего человека может появиться белая горячка. Изменения в организме, психическая деградация личности не зависит от дозы употребления алкоголя.

# ***4. Распространненость потребления алкоголя***

В сегодняшний момент употребление алкоголя в мире оценивается как умеренное. Это примерно 3% от общего потребления энергии или 9 г. спирта на человека в сутки. Учет потребления очень усредненный, он не имеет региональных различий и не зависит от культуры или развитости страны, значения взяты на всю планеты. Если же разбирать отдельно по странам, то меньше всего доля в Азии, на Ближнем востоке и в регионах Северной Америки. Это связано с низким уровнем доходов населения и морально культурными особенностями этих стран. Наоборот, в регионах Европы, России и высокоразвитых странах процент потребления очень высок.

Уровень потребления алкоголя в России достигает 13-15 литров на жителя страны и является одним из самых высоких в мире. Франция - 9, Эстония - 10, как пример, также велико, но не усугубляется тем фактом что примерно 20% от всего выпитого спиртного в России является фальсифицированный спирт. Этот факт подтверждает сильную актуальность проблемы данной вредной привычки именно в нашей стране. Масштаб данной проблемы подкрепляется еще и тем, что потребление алкоголя стало национальной традицией и средством подмены нравственных ценностей.

# ***5. Профилактика алкоголизма***

Можно выделить несколько видов профилактики:

· Предупреждение - направлена на предупреждение появления алкоголизма. Это набор мероприятий направленных на пропаганду пагубности алкоголя, чтобы у людей формировалась уверенность в том, что алкоголь "не наше все", что он не должен играть основную роль в нашей жизни. Важнейшее, это дать понять человеку что алкоголь не является ценностью в жизни.

· Помощь - это помощь тем кто уже употребляет алкоголь. К этому виду профилактики можно отнести работу с больным и его семьей. Социально психологическую помощь, встречи с бывшими алкоголиками, чтобы на примере показать что жизнь имеет больше красок в трезвых глазах.

# ***6. Заключение***

Алкоголизм - это современный бич России. Я не спроста выбрал только эту привычку, по моему мнению, она самая губительная на данный момент. Проблем много, от психологических, до законодательных. Уже с подросткового возраста употреблять алкоголь это "хорошо". Мамы и папы, пьют при детях, детское насилие, детские врожденные болезни, семейные соры, разрывы браков, все это и многое другое, все это следствия употребления алкоголя. Список можно продолжать вечно. Мы каждый день слышим в новостях, что какой-то пьяный водитель сбил, пьяный убил, пьяна потасовка. Миллионы погубленных жизней и миллионы "ходячих мертвецов". Спасти может только профилактика, пропаганда жизни хотя бы с умеренными алкогольными влияниями. Государство должно поддерживать трезвый образ жизни, а не только запрещать. Не только поднимать акцизы и вводить дополнительные налоги, а также поощрять трезвость. Помогать, создавать и спонсировать фонды помощи больным этой пагубной привычкой. А, людям прекратить забываться в "сладостном" дурмане "зеленого змея".

# ***Список литературы***

1. Профилактика наркомании и алкоголизма: учеб. пособие для студ. высш. Учеб. заведений / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2008. - 176 с.

2. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 8-11 классы: - М.: ВАКО, 2009. - 272 с. (Педагогика. Психология. Управление).

. Энциклопедия народной медицины. Т.1 Авитаминозы - Простуда. - М.: АНС, 1992 - 400 с.

. Бабаян Э.Я., Пятов М.Д. Профилактика алкоголизма. - М., Медицина, 1981. - 64 с.

. Тихомиров С.Н. Первичная профилактика потребления алкоголизма: учеб. пособие. - М. 2004. - 111 с.