### Курение и алкоголь

План:

1.Алкоголь

а) вред алкоголя

б) факторы определяющие опьянение

в) таблица допустимых норм

г) помощь при отравлении алкоголем

2.Курение

а) вред курения

б) способ бросания

3.Заключение

Алкоголь – это депрессант, то есть вещество, замедляющее все процессы в организме. Небольшие дозы алкоголя придают ощущение расслабленности и уверенности в себе. В больших дозах он замедляет реакцию и отрицательно сказывается, например, на глазомере и координации. Садиться за руль в нетрезвом состоянии крайне опасно. Человек в состоянии сильного опьянения, испытывает тошноту, головокружение, может потерять сознание, тогда ко всему прочему добавляется опасность захлебнуться собственной рвотой.

Степень опьянения может зависеть от крепости напитка, то есть от концентрации в нем алкоголя. Самые крепкие напитки – это виски, водка, далее следуют различные вина, наконец, пиво. Кроме того, значение имеют габариты пьющего человека. Обычно более крупные люди устойчивее к действию алкоголя, чем люди мелкого телосложения. Злоупотребление алкоголем может привести к ожирению, т. к. алкоголь содержит калории, хотя и совершенно не питателен, к язве, циррозу печени, а также к заболеваниям мозга, почек и мышц, включая сердечную.

Регулярно употребляющий алкоголь человек в больших дозах, заставляет мозг постоянно бороться с его депрессивным воздействием. Если такой человек перестает пить, его мозг по инерции продолжает свою компенсаторную деятельность, отчего тот становится возбужденным, нервным, суетливым, у него дрожат руки, и это продолжается, пока он не выпьет еще. Вот вам типичный пример алкогольной зависимости.

По данным научных исследований и статистических данных показывается, что у людей, потребляющих алкоголь в небольших или умеренных дозах, ниже преждевременная смертность, чем у совершенно непьющих и заядлых пьяниц. Потребление до двух единиц алкоголя в день (см. табл. ниже) снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 20%.

Существуют разные теории для объяснения этого феномена : некоторые считают, что алкоголь побуждает организм вырабатывать вещества, известные как липопротеины высокой плотности, предотвращающие отложение холестерина в артериях. Другие полагают, что сердце оберегают обнаруженные в определенных сортах красных вин вещества, тормозящие окислительные процессы. Хорошо известны расслабляющий эффект алкоголя помогает и при стрессах.

Алкоголизм разрушает мозг, печень, пищеварительный тракт и желудок. Цирроз печени и рак поджелудочной железы заболевания пьющих людей. Ожирение и гипертония, а также болезни сердца – результат пьянства.

Концентрация алкоголя в крови зависит от ряда факторов.

\* Вес тела: чем тяжелее, там слабее воздействие алкоголя.

\* Чем толще жировая прослойка, тем медленнее алкоголь усваивается и всасывается в кровь.

\* Чем полнее желудок, тем дольше алкоголь будет добираться до кровеносной системы.

\* высокое содержание животных и растительных жиров замедляет усвоение алкоголя, и переваривание самой пищи.

\* Если есть жирную пищу, то опьянение будет не таким скорым.

\* Реакция на выпитые 80 мг алкоголя может быть совершенно иной, чем у кого-то другого. Обычно у молодых людей и женщин повышенная восприимчивость к алкоголю.

Потребление алкоголя и оказываемый им эффект у разных людей различный тем не менее считается, что безопасная доза (с точки зрения здоровья) – где-то около 5-ти литров пива средней крепости или 10 больших бокалов вина в неделю для мужчин и 2/3 этой дозы для женщин при условии, конечно, что это количество будет потребляться равномерно в течении недели, а не за 1-2 присеста. Если можете, старайтесь не пить на пустой желудок.

Самый надежнейший способ избежать похмелье – не пить на пустой желудок. Некоторые утверждают, что стакан молока, выпитый перед употреблением алкоголя, замедляет его усвоение в организме. Следуя этому совету, пейте умеренно и разбавляйте алкогольные напитки.

Алкоголь представляет значительную опасность для психики и работы мозга в частности он ведет к:

\* Снижению активности ЦНС: в больших дозах или в сочетании с некоторыми лекарственными препаратами он даже может быть опасным;

\* В больших дозах он чреват потерей памяти, нарушением сознания вплоть до комы и даже смерти;

\* Тяжелое длительное пьянство формирует зависимость; при абстиненции возможны галлюцинации и судороги.

Злоупотребляющие алкоголем иногда впадают в состояние отупения, ведущее к коме. В крайне тяжелых случаях возможна остановка дыхания.

Помощь для такого человека: пострадавший без сознания, но еще дышит, удалите пальцем изо рта и глотки все препятствующее дыханию, не пытайтесь вызвать рвоту. Положите пострадавшего в положение для реанимации, освободите шею и талию от тесной одежды, убедитесь, что дыхательные пути остались проходимыми.

Если пострадавший не приходит в сознание вызовите “скорую помощь”.

Говоря о курении, согласно данным ученых- исследователей, каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь человека на 14 минут. Наиболее заядлые курильщики, как правило, умирают от болезней, провоцируемых курением. Здоровье некурящих также находится под угрозой уже потому, что рядом кто-то курит. Бросить курить имеет смысл в любое время. Если болезнь еще не развилась, то риск заболевания будет постепенно уменьшаться, а спустя десять лет, после того как вы бросили курить и вовсе сойдет на нет. Каждая сигарета содержит десятки вредных веществ. Самыми ядовитыми веществами из всех, что содержатся в табачном дыме, являются смола и никотин. Смола, содержащаяся в табачном дыме, раздражает дыхательные пути, в результате чего они сужаются, выделение слизи увеличивается, и реснички уже не справляются со своей задачей, так что слизь, грязь и бактерии остаются в легких. Это вызывает пресловутый кашель курильщика, который на самом деле является синдромом бронхита (воспаление дыхательных путей) и делает легкие более уязвимыми для всякого рода инфекций. Воздух, которым мы дышим, должен быть очищен, прежде чем он попадет в нижнюю часть легких. Эту функцию выполняет слизь, клейкая жидкость, которая содержится в носу и верхних дыхательных путях. Слизь захватывает грязь и бактерии, в то время как крохотные волоски-реснички отводят слизь из легких в носовую полость и горло. Девяносто процентов случаев рака легких наблюдается у курильщиков и главной виновницей этого заболевания считается именно смола.

Мозг и нервная система также подвергается воздействию никотина. Возможно, именно это и доставляет удовольствие курильщикам. Он же вызывает головокружение и тошноту у людей, не привыкших к табаку. Никотин учащает сердцебиение и сужает кровеносные сосуды, способствуя тем самым развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

По данным исследований, сигареты с низким содержанием никотина и смол менее опасны для здоровья, чем остальные. Однако переход от обычных сигарет к подобным не поможет, если курить больше или интенсивнее. Обычно курильщики компенсируют пониженное содержание смол и никотина, потребляя больше сигарет и глубже затягиваясь.

Итак, затяжка сделана. Что получает организм вместе с этой затяжкой? А вот что:

1. Смола. В смоле свыше 1000 химических веществ, в том числе множество раздражителей и не менее 60 известных канцерогенов. В легких смола оседает вязким слоем.

2. Никотин. Наркотик, вызывающий сильнейшее привыкание, быстро всасывается из легких в кровь, достигая головного мозга за 7 секунд. Учащает сердцебиение, повышает давление и увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

3. Угарный газ. Ядовитый газ, без цвета и запаха, снижающий содержание в крови кислорода, что особенно опасно для беременных женщин и людей с болезнями сердца.

И это далеко не полный перечень вредных веществ.

Можно ли бросить курить? Можно. Независимо от стажа курения, отказ от него тут же уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний или хронического бронхита. Чтобы бросить курить, самое главное – очень этого захотеть. Спросите себя: “Всерьез ли я хочу бросить курить?” Подождите, пока такое желание не окрепнет.

Тщательно проанализируйте свои курительные привычки. Записывайте каждую сигарету, выкуриваемую вами за сутки. Дайте себе 2-3 недели на выяснение, когда и почему вам захочется курить.

Настройте себя на окончательность принятого решения. Запишите все причины, по которым вы хотели бросить курить, в том числе и все то хорошее, что после этого. Скажем, вы будете тоньше чувствовать вкус еды и напитков, исчезнет утренний

кашель, уменьшится подверженность к респираторным заболеваниям.

Назначьте день, обведите это число в календаре и с этого дня полностью откажитесь от курения. Попробуйте уговорить одновременно бросить курить всех членов семьи или близких друзей, чтобы в трудные первые дни вы могли поддержать друг друга.

В первые дни пользуйтесь любыми средствами, заменяющими вам сигарету, - жуйте жвачку, крутите в пальцах ручку или карандаш, если не знаете, куда девать руки без сигареты. Для преодоления абстинентного синдрома пользуйтесь никотинозамещающими препаратами. Попробуйте применять технику расслабления для снятия напряжения.

Радуйтесь тому, что вы не курите! Не забывайте: вы экономите этим кучу денег. Пользуйтесь ими как наградным фондом для себя.

В течении первых недель ешьте, сколько хотите, но пусть это будет здоровая пища. Испытывая напряжение и беспокойство (результаты преодоления привыкания), вы захотите лишний раз перекусить и можете набрать несколько лишних килограммов. Помните, что самые трудные – первые четыре недели.

Для облегчения бросания разработаны никотинозамещающие препараты.

Они продаются в аптеках без рецепта.

Никотиновый пластырь наклеивается на тело как обычный пластырь и выделяет через кожу в организм не большие дозированные порции никотина.

Никотиновая жвачка достаточно сильна и помогает даже заядлым курильщикам, но некоторые находят ее не приятной.

Никотиновый носовой ингалятор- один из новейших никотинозаменителей. Пользоваться им следует, если не помогли не пластырь не жвачка.

Значительное сокращение числа выкуриваемых за день сигарет положительно сказывается на здоровье. Люди, выкуривающие от 1 до 14 сигарет в день, в 8 раз больше некурящих подвержены риску рака легких. У умеренных курильщиков (15-24 сигареты в день) этот риск выше уже в 13 раз, а у заядлых курильщиков (25 и более сигарет в день) – в 25 раз.

Как алкоголь, так и никотин, содержащийся в табаке, являются наркотиками. Организм курящих и пьющих людей со временем привыкает к этим веществам и уже не может без них обходиться, попадая в наркотическую зависимость от них. Хорошо известно, что курение причиняет огромный вред здоровью и вызывает серьезные заболевания. По мнению врачей, треть всех раковых заболеваний непосредственно связана с курением. Однако многие люди, игнорируя эту опасность, продолжают злоупотреблять табаком и алкоголем. Не стоит подражать таким людям.

**Используемая литература:**

Школьный иллюстрированный справочник. Детская сексология. Сюзан Мередит и Роберт Джи. Москва “Росмэн” 1999г. Часть первая. Как мы взрослеем. Сюзан Мередит.

Все о здоровом образе жизни. Ридерз Дайджест 1998г.