**План**

**1. Табак, алкоголь и здоровье.**

**2. Вредные привычки и борьба с ними.**

**1) Вред курения.**

**Состав табачного дыма.**

**Влияние курения на организм человека.**

**Курение и подросток.**

**Коварство сигареты.**

**Погасите сигарету!**

**2) Влияние алкоголя на человека.**

**Центральная нервная система.**

**Печень.**

**Сердечно-сосудистая система.**

**Женщина и алкоголь.**

**Влияние алкоголя на потомство.**

**Антиалкогольное воспитание детей и подростков.**

**Лечение алкоголизма.**

**3. Заключение.**

**Глава №1**

**"Табак, алкоголь и здоровье"**

Курение и потребление алкоголя несовместимы со здоро­вым образом жизни.

Академик Иван Петрович Павлов говорил: "Не пейте вина, не огорчайте сердце табачищем - и проживете столько, сколько жил Тициан" (Тициан, гениальный итальянский ху­дожник, прожил 99 лет и умер от заболевания чумой). Сам Павлов не пил вина и прожил 87 лет.

Каждый курильщик, потребляющий в день 20 сигарет, доб­ровольно сокращает свою жизнь на пять лет, каждая выкурен­ная сигарета "стоит" ему пять с половиной минут жизни. Смертность среди курильщиков в среднем на 50 процентов выше, чем среди некурящих.

"Капля камень точит" - так гласит народная пословица. Дей­ствительно, каждая выкуренная сигарета оставляет определен­ный след в организме. В итоге рано или поздно у курильщиков возникают патологические изменения в дыхательных путях, сердце, сосудах, желудочно-кишечном тракте, что приводит к развитию тяжелых болезней и укорачивает жизнь.

По данным доклада Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), ежегодно курение является причиной смерти одного миллиона человек. В докладе подчеркивается, что вскоре на ле­чение болезней, возникающих в результате курения, будет рас­ходоваться больше средств, чем на лечение "традиционных" бо­лезней в развивающихся странах, например инфекционных. По данным европейского отделения ВОЗ, в 1982-2000 годах в одной лишь Европе курение будет причиной смерти 10 миллионов че­ловек от таких заболеваний, как рак легких, болезни сердца и эмфизема.

Курение - одна из основных причин возникновения раковых заболеваний в США. Здесь в среднем 85 процентов заболеваний раком легких вызывается этой вредной привычкой. Число боль­ных среди курильщиков более чем в два раза

превышает аналогичный показатель среди тех, кто не курит.

Установлено, что алкоголь разрушающе действует на все сис­темы и органы человека. В результате систематического упот­ребления алкоголя развивается комплекс болезненного пристрастия к нему, выражающейся в потере чувства меры и контроля над количеством потребляемого алкоголя, нарушении деятельности центральной и периферической нервной системе и функций внутренних органов, изменение в психике, и возникающее при приеме алкоголя (возбуждение, утрата сдер­живающих влияний, подавленность, и т. д.), обуславливает час­тоту самоубийств, совершаемых в состоянии опьянения. По дан­ным официальной статистики, в Англии 70 процентов самоубийств совершается в состоянии опьянения. По официаль­ным статистическим данным, в США ежегодно регистрируется 400 тысяч травм, происшедших в состоянии опьянения.

Сейчас все больше появляется людей, подчеркнуто отрицательно относящихся к спиртному и табаку. Они вводят в моду - хорошую моду - подтянутость, спортивный вид, простоту и вежливость в общении с окружающими, ориентируются на здоровый образ жизни, работу, которая развивала бы творческие задатки и вела к реализации способностей. И тем самым проти­востоят ослабляющим волю и отупляющим интеллект привычкам.

**Глава №2**

**"Вредные привычки и борьба с ними"**

**1. Вред курения.**

Когда человек впервые прикасается к сигарете, он не за­думывается о тех тяжелых последствиях, к которым может привести курение. Легкомысленно относясь к своему здоровью, курильщик считает себя неуязвимым, тем более что последствия курения сказываются не сразу, а спустя ряд лет и зависят от его интенсивности, количества выкуриваемых си­гарет, глубины вдыхания табачного дыма, срока курения и т. д.

Большинству людей свойствен оптимизм. Будучи здоро­выми, они обычно полагают, что им всегда будет сопутство­вать хорошее самочувствие, а всякие заболевания - это удел других, более слабых, восприимчивых к болезням людей. Но, увы, такой оптимизм нельзя считать оправданным, если не предпринять мер профилактики заболеваний, не отказаться от вредных привычек.

Дым сигарет медленно подтачивает здоровье курящего. Ученые приводят такие данные: если из тысячи папирос вы­делить табачную смолку, то в ней обнаруживается до 2 миллиграммов сильного канцерогенного вещества, которого вполне достаточно для того, чтобы вызвать злокачественную опухоль у крысы или кролика. Если мы учтем, что для того ряд людей выкуривает до 40 сигарет в день и даже больше, то, для того чтобы выкурить тысячу сигарет, им понадобится всего 25 дней.

Нельзя не сказать о том, что человеческий организм обладает большим запасом прочности благодаря наличию в нем защитных механизмов, противостоящим влиянию чужеродных веществ. Однако какая-то часть этих веществ все же способна нанести непоправимый вред здоровью.

Когда же приобщаются к курению? В основном в школь­ном возрасте. Пики" относятся к 14, 17 и 19 годам.

Незначительное снижение числа курящих наблюдается после 25 лет. Однако если мужчины начинают резко ограни­чивать потребление сигарет с 40-44 лет, а после 45 лет нередко и вовсе отказываются от них, то у женщин это происходит лет на 5 позже.

Бросить курить не так уж сложно. Занятия спортом, путе­шествия, отсутствие контактов с курильщиками помогут из­бавиться от табака и угрозы заболевания раком, хроническим бронхитом, и другими болезнями.

**Состав табачного дыма.** В момент затяжки дымом сигареты температура на ее конце достигает 60 градусов и выше. В таких термических условиях происходит возгонка табака и папиросной бумаги, при этом образуется около 200 вредных веществ, в том числе окись углерода, сажа, бензопи­рен, муравьиная, синильная кислоты, мышьяк, аммиак, сероводород, ацетилен, радиоактивные элементы. Выкурива­ние одной сигареты эквивалентно пребыванию на оживлен­ной автомагистрали в течение 36 часов.

Сигарета содержит обычно несколько миллиграммов ни­котина. В дым, который вдыхает курильщик, попадает лишь четвертая часть этого заряда. И что интересно: когда нико­тина в сигарете мало, частота и глубина затяжек оказывается большей, и наоборот. Курильщики вроде бы стремятся насытить организм определенной дозой никотина. Какой именно? Да той, при которой достигается желаемый психоло­гический эффект: чувство прилива сил, некоторого успокое­ния.

Окись углерода, или угарный газ, обладает свойством свя­зывать дыхательный пигмент крови - гемоглобин. Образую­щийся при этом карбоксигемоглобин неспособен переносить кислород; в результате нарушаются процессы тканевого ды­хания. Установлено, что при выкуривании пачки сигарет че­ловек вводит в организм свыше 400 миллилитров угарного газа, результате концентрация карбоксигемоглобина в крови возрастает до 7-10 процентов. Таким образом, все органы и системы курильщика постоянно сидят на голодном кислород­ном пайке.

**Влияние курения на организм человека.** Никотин появляется в тканях мозга спустя 7 секунд после первой за­тяжки. В чем секрет влияния никотина на работу мозга? Ни­котин как бы улучшает связь между клетками мозга, облегчая проведение нервных импульсов. Мозговые процессы благо­даря никотину на время возбуждаются, но затем надолго тор­мозятся. Ведь мозгу нужен отдых. Сдвигая привычный для себя маятник умственной деятельности, курильщик затем не­отвратимо ощущает его обратный ход.

Но коварство никотина не только в этом. Оно проявляется при длительном курении. Мозг привыкает к постоянным ни­котиновым подачкам, которые в некоторой степени облег­чают его работу. И вот сам начинает их требовать, не желая особенно перетруждаться. Вступает в свои права закон биологической лени. Подобно алкоголику, которому, чтобы поддержать нормальное самочувствие, приходиться "под­кармливать" мозг алкоголем, курильщик вынужден "бало­вать" его никотином. А иначе появляется беспокойство, раз­дражительность, нервозность. Тут же волей-неволей заку­ришь вновь.

Органы дыхания первыми принимают на себя табачную атаку. И страдают они наиболее часто. Проходя через дыхательные пути, табачный дым вызывает раздражения, воспаления слизистых оболочек зева, носоглотки, трахеи бронхов, а также легочных альвеол. Постоянное раздражение слизистой оболочки бронхов может спровоцировать развитие бронхиальной астмы. А хроническое воспаление верхних ды­хательных путей, хронический бронхит, сопровождающийся изнуряющим кашлем, - удел всех курильщиков. Бесспорно, установлена также связь между курением и частотой заболе­ваний раком губы, языка, гортани, трахеи.

В последнее десятилетие все большую озабоченность уче­ных и практических врачей вызывает то пагубное влияние, которое оказывает компоненты табачного дыма на сердечно-сосудистую систему. Поражение сердца и сосудов у людей, много и систематически курящих, как правило, является следствием нарушением нервной и гуморальной регуляции деятельности сердечно-сосудистой системы.

Многочисленные эксперименты показали: после выкурен­ной сигареты (папиросы) резко увеличивается по сравнению с нормой количество кортикостероидов, а также адреналина и нор адреналина. Эти биологически активные вещества побуждают сердечную мышцу работать в более учащенном ритме; увеличивается объем сердца, повышается артериаль­ное давление, возрастает скорость сокращений миокарда.

Подсчитано, что сердце курящего человека делает за сутки на 12-15 тысяч сокращений больше, чем сердце некурящего. Сам по себе такой режим неэкономичен, так как излишняя постоянная нагрузка ведет к преждевременному изнашива­нию сердечной мышцы. Но положение усугубляется тем, что миокард не получает того количества кислорода, которое не­обходимо ему при такой интенсивной работе. Обусловлено это двумя причинами.

Во-первых, коронарные сосуды курильщика спазмиро­ваны, сужены, и, следовательно, приток крови по ним весьма затруднен. А во-вторых, кровь, циркулирующая в организме курильщика, бедна кислородом. Ибо, как мы помним 10 про­центов гемоглобина, выключены из дыхательного процесса: они вынуждены нести на себе "мертвый груз" - молекулы угарного газа.

Все это способствует раннему развитию ишемической бо­лезни сердца, стенокардии у курящих. И вполне обосновано среди факторов риска инфаркта миокарда специалисты од­ним из первых называют курение. Это подтверждает и статистика индустриально развитых стран: инфаркты в сравнительно молодом возрасте - 40-50 лет - бывают почти исключительно у курильщиков.

У любителей табака гораздо тяжелее, чем у некурящих, протекает гипертоническая болезнь: более часто осложняется гипертоническими кризами, нарушением мозгового обраще­ния - инсультом.

Курение является одной из основных причин развития та­кого тяжелого заболевания, как облитерирующий эндарте­риит. При этой болезни поражается сосудистая система ног, иногда вплоть до полной облитерации (закрытия просвета) сосудов и возникновения гангрены. У людей, не отравляю­щих себя табаком, это заболевание встречается крайне редко. Сравните 14 процентов случаев у курящих только 0.3 про­цента у некурящих. Эти цифры получены при обследовании большой группы больных.

Никотин и другие компоненты табака поражают также ор­ганы пищеварения. Научные исследования и клинические наблюдения неоспоримо свидетельствуют: многолетнее куре­ние способствует возникновения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

У человека, который курит много и в течение длительного времени, сосуды желудка находятся в состоянии постоянного спазма. В результате ткани плохо снабжаются кислородом и питательными веществами, нарушается секреция желудоч­ного сока. И в итоге - гастрит или язвенная болезнь. В одной из московских клиник было проведено обследование, которое показало, что 69 процентов больных язвенной болезнью раз­витие заболевания имело прямую связь с курением. Из числа оперированных в этой клинике по поводу такого опасного ос­ложнения, как прободение язвы, около 90 процентов состав­ляли заядлые курильщики.

Женщины среднего возраста могли бы иметь зубы в гораздо большей сохранности, если бы в молодости избегали курения. Согласно результатам исследований лишь 26 процентов некурящих женщин в возрасте после 50 лет нуждались в протезировании зубов. А у курящих такую по­требность испытывали 48 процентов.

Стефан Прескод, американский отоларинголог из универ­ситета Эндрюса (штат Мичиган), наблюдая за своими пациентами, пришел к выводу, что курение неблагоприятным образом сказывается на слуховом аппарате человека. Курение ухудшает слух человека в такой же степени, как и старение организма. Даже 20 выкуренных за день сигарет приводят к ослаблению нормального восприятия разговорной речи.

Пагубно влияет курение на беременную женщину. Вдыхание дыма от сигарет и папирос сопровождается активным его воздействием на сосудистую систему, особенно на уровне мелких сосудов и капилляров, снабжающих внутренние органы кислородом и необходимыми питатель­ными веществами. Возникают генерализованный спазм сосу­дов и ухудшение функций легких, головного мозга, сердца, почек. Взрослый человек, привыкший к курению, не отме­чает каких-либо неприятных ощущений, но отрицательное воздействие на сосудистую систему, постепенно накаплива­ясь, обязательно проявится в виде гипертонической бо­лезни, стенокардии, склонности к тромбозам. Во время беременности отрицательное влияние курения проявляется значительно быстрее, и особенно по отношению к развиваю­щемуся ребенку. Показано, что, если мать курила во время беременности, вес новорожденного меньше нормы на 150-200 граммов.

Трисомия, то есть наличие в генетическом наборе человека "лишней" хромосомы, часто приводит к серьезным наследст­венным заболеваниям. Ученые давно занимаются исследова­нием причин возникновения этого явления. Медики из Колумбийского университета в Нью-Йорке обнаружили яв­ную связь между курением и трисомией у беременных женщин. Статистические выкладки показали, что риск возникновения этого явления у курящих женщин значительно выше, чем у некурящих.

**Подросток и сигареты.** В настоящее время к сигарете тянутся девушки, юноши и даже подростки. Установлено, что многие из них попробовали табачное зелье еще в 15 лет, и причиной тому нередко становились взрослые, в основном родители. А ведь пример некурящего отца лучше всех нравоучений или внушений убедит в ненужности и вреде ку­рения. И наоборот, ребенок, привыкший видеть родителей либо родственников с сигаретой в руках, воспринимает куре­ние как нечто естественное. К тому же, по ошибочным представлениям подростка, курение - признак мужества, са­мостоятельности, к которым он стремится в силу возрастных особенностей. Далеко не всегда оно доставляет удовольствие, и, разумеется, никакой потребности в табаке организм не ис­пытывает - просто хочется казаться взрослее.

Головокружение, тошноту, иногда рвоту - симптомы, со­провождающие первую сигарету, подросток тщательно скры­вает от окружающих, особенно от товарищей, среди которых ему не хотелось бы терять "авторитета". Организм подростка со временем приспосабливается к табачным ядам, привычка к курению становится все более прочной, и порвать с ней бы­вает значительно труднее, особенно слабовольному человеку.

Родителям следует знать: чем меньше возраст ребенка, тем чувствительнее его организм к табаку. Прежде всего, никотин и другие табачные яды нарушают нормальную деятельность центральной нервной и сердечно-сосудистой систем. Причем не только курение, но и просто вдыхание дыма в накуренном помещении способствуют расстройству сна, ведет к раздра­жительности и, в конце концов, к нервозам.

Исследования, проведенные в нескольких московских школах, показали, что наибольшее число неуспевающих уче­ников оказалось в тех классах, где были выявлены курящие школьники. Курящий подросток заметно отстает от сверстни­ков не только в психическом, но и в физическом развитии. Недостаточно насыщаемость крови кислородом, нарушение обмена веществ, в частности усвоения витамина **С**, приводит к резкому снижению мышечной силы, нарушению работо­способности. Именно поэтому среди курящей молодежи нет настоящих спортсменов. Курение и спорт несовместимы, а именно он необходим подростку для самоутверждения личности.

Особенно грустно видеть с сигаретой девушек. Они не ду­мают о тех неизбежных вреднейших последствиях, к которым рано или поздно приводит курение. А именно: вследствие не­достаточного кровоснабжения кожа теряет свою эластич­ность, появляются преждевременные морщина. Табак не только воздействует губительно на внешность, но и приводит к серьезным физиологическим расстройствам. Например, ни­котин способствует развитию воспаленных процессов в дес­нах, зубы со временем приобретают желтоватый оттенок и начинают разрушаться. Нарушение нормального функциони­рования некоторых органов и систем женского организма может сказаться впоследствии, когда женщина будет гото­виться стать матерью.

Но пока человек юн, полон сил, задора и энергии, он, как правило, не задумывается о будущих болезнях, ему кажется, что здоровье и молодость вечны. Врачи настойчиво, реши­тельно, постоянно ведут борьбу с курением, особенно среди молодежи.

**Коварство сигареты.** Вред, вызванный никотином, за­трагивает не только самих курильщиков. В США установ­лено, что налоги с табачной промышленности оставляют 8 миллиардов долларов, а потери из-за лишения трудоспособ­ности, болезней и преждевременной смерти - 19 миллиардов долларов. Примерно таково соотношение - 1:2,4 - в ФРГ. Из 54 миллионного населения Англии 17 миллионов человек от­носятся к армии курильщиков. Около 100 тысяч англичан ежегодно становятся жертвами табака. К такому заключению пришла комиссия королевского колледжа. В подготовленном ею исследовании говорится, что табачный дым отрицательно воздействует на работоспособность, как самих курильщиков, так и их окружение. Подсчитано, что из-за этого ежегодно в Англии теряется около 50 миллионов рабочих часов. В исследовании подчеркивается, что курение - "болезнь века" - является столь же опасным для здоровья людей, как и холера, дифтерия, туберкулез. Если у некурящей женщины супруг - злостный курильщик, то она "выкуривает" за день не менее пяти сигарет. Но особо опасно пассивное курение для детского организма. Немецкие ученые Г. Мау и П. Нетте об­следовали большую группу семей и пришли к выводу, что среди детей, отцы которых курят, наблюдается относительно более высокая смертность, даже если их матери к сигаретам и н притрагиваются.

В США изучалось воздействие табачного дыма на функ­циональную деятельность детских легких. Вывод был однозначен: курение родителей способствует возникновению легочных заболеваний у их потомства. Объясняется это про­сто - постоянное загрязнение воздуха в жилых помещениях смолистыми веществами, никотином и т. д. крайне неблаго­приятно сказывается на молодых, еще не сформировавшихся органах дыхания. Кроме того, замечено, что составные части табачного дыма нередко вызывают серьезные аллергически реакции.

Пассивное курение, то есть вдыхание табачного дыма не­курящим, может способствовать развитию атеросклероза. Ав­стрийские ученые имитировали среду, типичную для диско­тек, ресторанов и других помещений, в которых разрешается курить. Участников эксперимента на 15 минут подвергли воз­действию табачного дыма и брали у них пробы крови до вды­хания дыма и через 20 и 60 минут после его воздействия. Эксперимент показал, что пассивное курение сильно пони­жает действие веществ, препятствующих слипанию тромбо­цитов, что может способствовать развитию атеросклероза.

Женщина сама не курила, а умерла в 55 лет от рака легких. Причина заболевания... курение ее товарищей по работе.

Она работала в конструкторском бюро в Гетеборге, большую часть времени находилась в комнате вместе с деся­тью сослуживцами. Шестеро из них беспрестанно курили. Как подсчитали специалисты, женщина была вынуждена ды­шать табачным дымом в течение 20 тысяч часов.

Вид рака легких, который убил женщину, возникает в ос­новном у курильщиков. Пассивные курильщики подверга­ются огромному риску такого заболевания.

И вот что еще хочется подчеркнуть: самочувствие, состоя­ние водителя транспортного средства - отнюдь не личное его дело. Ведь от него зависят безопасность людей, сохранность грузов. Так что старайтесь воздерживаться от курения, товарищи водители!

**Погасите сигарету!** Чтобы отвыкнуть от курения, чело­век, прежде всего, должен твердо решить раз и навсегда рас­прощаться с этой вредной привычкой. Иначе никакие медикаменты не помогут.

Сравнительно нетрудно отказаться от табака курильщику с небольшим стажем, ведь зависимость от никотина выражена не очень резко. Существуют средства, снижающие влечение к сигарете.

Рекомендуется, в частности, полоскать рот раствором питьевой соды (чайная ложка на стакан воды), настоем дубовой коры, танина, чернильных орешков (4-5 раз в день). Полезно также жевать молодые побеги черемухи. Отвыканию от никотина способствует молочно-растительная диета, дли­тельное пребывание на воздухе, занятие физкультурой, дыхательной гимнастикой. Как показывает практика, легче бросать курить в период отпуска.

Тем, кто решил проститься с сигаретой после многих лет курения, особенно в пожилом возрасте, или страдающим бо­лезнями сердечно-сосудистой системы, следует прибегнуть к помощи врача-нарколога.

Медицинская статистика сделала вывод, что подавляющее большинство курильщиков - люди недостаточно волевые. Да, они понимают, что табак вреден, соглашаются, что необхо­димо бросить курить, но...

Чтобы помочь им, швейцарские инженеры, создали программируемый портсигар. Он раскрывается, скажем, в первую неделю один раз в час, потом - через каждые полтора часа, а затем - соответственно часа через три-четыре. При этом из него удается выудить лишь одну сигарету. Обмануть портсигар трудно. Он сделан так, что при попытке заполучить лишнюю сигарету механизм "обижается" и выходит из строя без всякой возможности дальнейшего ремонта.

Итальянские умельцы предложили свое средство - газовую зажигалку с табло на жидких кристаллах и блоком логики. Цифры на табло показывают количество сигарет, выкуривае­мых за день по заданному плану отвыкания и сверх него. Со­общается и дневной ритм курильщика, то есть время, про­шедшее между двумя выкуренными сигаретами. Если этот срок короче запрограммированного, то на табло появляется надпись: "Не спеши!"

Японцы, исполненные мрачноватого юмора, предлагают зажигалку для желающих бросить курить. Встроенное миниатюрное устройство при каждом прикуривании испол­няет несколько тактов траурного марша. А одна американская фирма вмонтировала звуковое устройство в пепельницу. Ко­гда вы гасите сигарету, прижимая ее к днищу, раздается на­тужный кашель с хрипом и бульканьем - словно у человека, у которого от многолетнего курения заболели бронхи.

Подобные вещицы, несмотря на некоторую долю курьез­ности, все-таки помогают людям сократить количество выкуриваемых сигарет. Остальное зависит от силы воли.

**Привычка курить, сильна, но человек еще сильнее, и он ее победит!**

**Глава №2**

**"Вредные привычки и борьба с ними"**

**2. Влияние алкоголя на человека.**

У некоторых людей бытует не правильное мнение о том, что употребление спиртных напитков в умеренных дозах не только не вредно, но и полезно. Многие искренни, убеждены, что алкоголь повышает работоспособность, помогает в творческой деятельности, улучшает аппетит, предохраняет от язвенной болезни желудка, простудных и других заболеваний и т. д.

Такое представление является глубоким заблуждением. Хроническое употребление алкоголя наносит вред всем орга­нам и системам, особенно предрасположенных к заболева­нию.

**Центральная нервная система.** Человек выпивает рюмку-другую - и через несколько минут по телу разливается чувство тепла, поднимается настроение. Человек оживлен, болтлив, доволен собой и окружающими. Еще несколько рю­мок - и благодушно- приподнятое настроение сменилось обидчивостью, раздражительностью, гневливостью. Заметно нарушилась координация движений, речь стала невнятной, смазанной.

Эти внешние признаки опьянения - результат отравления головного мозга алкоголем. Он легко проходит сквозь биологические мембраны и начинает всасываться в кровь, а затем в желудке и кишечнике; с током крови разносится по всему организму. Головной мозг обильно снабжается кровью, алкоголь попадает сюда довольно быстро и жадно поглоща­ется липидами - жировыми веществами, содержащиеся в клетках мозга - нейтронах. Здесь он задерживается и прояв­ляет свое токсическое действие до тех пор, пока не изойдет его полное окисление.

Алкоголь часто называют стимулирующим средством. Это неверно. Ведь алкоголь не что иное, как специфический яд, и на центральную нервную систему он оказывает не стимули­рующее, а угнетающее действие. Как известно, в основе нервной высшей деятельности человека лежат два противо­положных процесса - возбуждение и торможение; в нормаль­ном состоянии они уравновешены. Но даже незначительная доза спиртного угнетает процессы активного внутреннего торможения, отсюда и некоторая развязность, несдержан­ность.

Доказано, что действие алкоголя на мозг находится в пря­мой зависимости от его концентрации в крови. В начале опь­янения страдают структуры коры больших полушарий; активность центров мозга, управляющих поведением, подавляется: утрачивается разумный контроль над поступ­ками, снижается критическое отношение к себе. По мере того как концентрация алкоголя в крови нарастает, происходит дальнейшее угнетение тормозных процессов в коре головного мозга. Центры ее приходят в хаотическое возбуждение, из-под их регулирующего влияния высвобождаются нижележа­щие подкорковые отделы, что сопровождается раскрепощен­ностью низших форм поведения и инстинктов. И. П. Павлов называл такое состояние "буйством подкорки".

При очень большом содержании алкоголя в крови угнета­ется активность двигательных центров мозга, главным образом страдает функция мозжечка - человек полностью те­ряет ориентацию.

Многочисленные эксперименты и наблюдения показали, что даже одноразовый прием крепких спиртных напитков вы­зывает хотя и временные, но довольно серьезные нарушения работа всех отделов головного мозга. Не станем "опускаться" на молекулярный уровень и касаться тех сложнейших процессов, которые происходят в нервных клетках под действием алкоголя (хотя именно патологические изменения обмена веществ в нейтроне - первопричина расстройства и его функции и функции мозга в целом). Обратимся к фактам, лежащим на поверхности.

Алкогольная диплопия (двоение в глазах) - явление, хорошо всем известное. Сколько существует шуток и анекдо­тов по этому поводу! А сущность этого явления заключается в том, что в результате токсического действия алкоголя в глазо­двигательном центре мозга создается очаг торможения. Мышцы глаз сокращаются медленнее, их согласованная ра­бота нарушается. Зрительные оси смещаются относительно друг друга, и изображение попадет на несимметричные места сетчатки - у человека начинает двоиться в глазах.

После приема алкоголя заметно снижается острота зрения, и, чтобы различить мелкие предметы, человеку необходимо более сильное освещение. Некоторые специалисты сравни­вают действие алкоголя на зрение с эффектом черных очков в сумерках или темноте.

Отрицательно сказывается действия алкоголя на слуховом восприятии; искажаются вкусовые ощущения; снижаются ре­акции на внешние раздражители; увеличивается число ошибок при решении простейших арифметических примеров.

Алкоголь крайне неблагоприятно влияет на сосуды головного мозга. В начале опьянения они расширяются, кро­воток в них замедляется, что приводит к застойным явлениям в головном мозге. Затем, когда в крови помимо алкоголя на­чинают накапливаться вредные продукты его неполного рас­пада, наступает резкий спазм, сужение сосудов. Поэтому в состоянии опьянения довольно часто (и особенно у людей пожилых) развиваются такие опасные осложнения, как моз­говые инсульты, приводящие к тяжелой инвалидности и даже смерти.

Столь тяжелые испытания, выпадают на долю нервных клеток пьющего человека, приводят к их преждевременному износу и дегенерации (перерождению); наблюдается их мас­совая гибель. Распадаются и исчезают нервные волокна: вы­ходят из строя километры нервных коммуникаций. Правда, мозг насчитывает более 10 миллиардов нейтронов, нервная ткань высоко пластична и обладает большим запасом компенсаторных возможностей. Но всему есть предел. А если учесть, что нервные клетки в отличие от всех других неспо­собны к регенерации, а "алкогольные залпы" уничтожают их тысячами, то становится понятным, почему у людей, злоупот­ребляющих спиртными напитками, отмечаются изменения структуры головного мозга. Сморщиваются и уменьшаются в размерах большие полушария, извилины коры истончаются.

Изменения структуры мозга, вызванные многолетней алко­гольной интоксикацией, почти необратимы, и даже после длительного воздержания от употребления спиртных напит­ков они сохраняются. Если же человек не может остано­виться, то органические и, следовательно, психические от­клонения от нормы идут по нарастающей. Практика свиде­тельствует: злоупотребление алкоголем является истоков и первопри­чиной многих психических расстройств.

**Печень.** Когда речь заходит о влиянии алкоголя на внутренние органы, в первую очередь вспоминают о его ток­сическом действии на печень. Статистика говорит, в частно­сти, о том, что у людей злоупотребляющих спиртными напитками, возникновение цирроза печени наблюдается в семь раз чаще, чем у непьющих.

С помощью специальных методов исследования удалось установить, что даже однократный прием значительной дозы спиртного ведет к серьезным изменениям функции печеноч­ных клеток. Правда, в здоровом организме благодаря его вы­соким компенсаторным возможностям эти нарушения быстро устраняются. Но если человек выпивает систематически, па­тологические изменения приобретают устойчивый характер. И чем чаще и массированнее атаки алкоголя, тем большее число гепатоцитов вовлекается в патологический процесс. Наступает первая фаза алкогольного поражения печени - ожирение.

Ожирение печеночных клеток (жировая дистрофия) у лю­дей, пристрастившихся к спиртному, наблюдается довольно часто.

Все структурные - органеллы клетки - деформируются, ци­топлазма почти целиком заполняется жиром, ядро смещается к периферии. Клетка увеличивается в размерах, но ее полезная, рабочая площадь уменьшается. Ожиревшие гепатоциты не в состоянии выполнить свои обязанности. Если в начальных стадиях поражения печени наблюдается повы­шенная активность алкогольдегидрогеназы - основного фер­мента, разлагающего алкоголь, то в последствии наступает ее снижение, что объясняется истощением клетки. В печени не только ухудшаются обменные процессы, но и страдает ее барьерная функция. Клиницистам известны случаи, когда жировое перерождения печеночных клеток становилось при­чиной внезапной смерти.

Если же человек продолжает (даже изредка и понемногу) выпивать, клетки печени, не выдерживая хронической алкогольной интоксикации, погибают. Развивается цирроз печени. Место погибших клеток занимает соединительная ткань, печень покрывается рубцами.

Соединительно-тканные тяжи деформируют печеночные дольки, изменяется архитектоника сосудистого русла, и про­пускная способность печени уменьшается. Кровь начинает застаиваться в кровеносных сосудах желудка, пищевода, ки­шечника, поджелудочной железы: создаются предпосылки для разрыва стенок сосудов и внутренних кровотечений.

Страдает и углеводный обмен, в связи, с чем повышается уровень сахара в крови, меньше образуется гликогена в пе­чени, затрудняется усвоение углеводов тканями организма.

Известно, что печень играет важную роль в регуляции, свертывающей и противосвертывающей систем крови. У ал­коголиков нарушение равновесия этих систем выражается по-разному: у одних легко возникают кровотечения, у других - тромбы, что приводит к закупорке кровеносных сосудов.

Исследования последних лет позволяют проследить прямую связь между необильными, но систематическими вы­пивками и поражением печени. Многочисленные данные свидетельствуют: жировая дистрофия печени развивается в среднем через 5-10 лет злоупотребления алкоголем, цирроз - через 15-20 лет. Над этим стоит задуматься.

**Сердечно-сосудистая система.** Алкоголь начинает поступать в кровь через 1-5 минут после приема спиртного напитка и циркулирует по кровеносному руслу 5-7 часов. И все это время сердце работает в крайне неблагоприятных ус­ловиях.

В результате действия алкоголя на вегетативную нервную систему учащается пульс: вместо 70-80 ударов в минуту, как обычно бывает в норме, он достигает 100. Одновременно снижаются сила и скорость сокращения сердечной мышцы (миокарда), поскольку алкоголь является сердечным депрес­сантом - веществом, подавляющим и угнетающим деятель­ность органа.

Исследования показали, что у практически здоровых лю­дей после одноразового приема крепкого спиртного напитка значительно повышается в крови содержание адреналина и норадреналина. Хорошо известно, что усиленный выброс в кровоток этих биологически активных веществ характерен для стрессовых ситуаций, психических переживаний. Под воздействием адреналина и норадреналина резко увеличива­ется потребление сердечной мышцей кислорода, питательных веществ. Если коронарные сосуды способны обеспечить по­вышенный приток крови к миокарду, то нарушения деятель­ности сердца не происходит. Однако дело приобретает иной оборот, когда возможности артерий сердца ограничены бо­лезнью (например, атеросклерозом) и по ним не может быть доставлено необходимое количество крови - возникает опасность острой коронарной недостаточности. Чтобы ее спровоцировать, порой, бывает достаточно даже небольшого количества спиртного, и об этом надо всегда помнить людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Статистика свидетельствует: у людей, злоупотребляющих алкоголем, те или иные болезни сердечно-сосудистой системы наблюдаются в 2,5 раза чаще, чем у непьющих. Наи­более распространенное из них - алкогольная кардиомиопа­тия, характеризующаяся болью в области сердца, тахикардией (учащенным сердцебиением). Человек быстро утомляется, снижается его работоспособность. Болезненные явления на­растают постепенно. Сначала дряблая, потерявшая упругость сердечная мышца (ведь значительную ее часть составляет не­работоспособная соединительная ткань!) перестает справ­ляться с повышенной нагрузкой: Быстрая ходьба, бег, подъем по лестнице вызывают отдышку. Затем отдышка появляется при спокойной ходьбе и, наконец, в состоянии покоя. Так ис­подволь развивается сердечная недостаточность, возникают расстройства ритма сердца, в том числе такие грозные, как фибриляция и трепетание предсердий, нарушается проводи­мость импульсов, вызывающих сокращения миокарда.

Доказано, что заболевания сердечно-сосудистой системы у людей, злоупотребляющих алкоголем, протекают значительно тяжелее, чем у непьющих. В первую очередь это относится к ишемической болезни сердца. Инфаркты миокарда у людей, злоупотребляющих спиртным, отличаются глубиной и обширностью. Доказана зависимость между употреблением алкоголя и гипертонией.

**Женщина и алкоголь.** Природа наделила женщину одной из высочайших обязанностей - быть матерью. Мы не ставим под сомнение, все прекрасное в человеке - от матери, что без нее не было бы на земле ни поэтов, ни героев. С име­нем женщины, матери связаны нежность и красота, любовь к детям и самоотверженность, забота о них, о семье.

У 50 процентов женщин первое приобщение к алкоголю приходится на возраст 20 лет. Причиной этого специалисты считают дефекты этического воспитания девочек и девушек.

Нельзя сбрасывать со счетов, что девушки весьма эмоцио­нальны, возбудимы, впечатлительны. Среди них встречаются и натуры замкнутые, чувствительные, истерично-возбудимые, мнительные. Вот и бывает, что девушка застенчивая, ранимая, болезненно нерешительная ищет выход в расслабляющем и будоражащем действии алкоголя. По ее мнению, это помогает ей подняться до уровня менее застенчивых, психологически раскрепощенных подруг. Девушка гордая, самоуверенная, замкнутая или, напротив, стремящаяся к самоутверждению, также ошибочно ищет в спиртном возможность еще более ут­вердить себя.

В последнее время среди образованных, много работаю­щих женщин наблюдается стремление снять нервно-эмоцио­нальное напряжение с помощью алкоголя. И это привычное, бытовое пьянство со временем становится первоосновной развития алкоголизма. Оно обретает черты болезни, когда че­ловек теряет способность контролировать степень опьянения, у него возникает необходимость во все больших дозах спиртных напитках, то есть, формируется болезненное влечение к алкоголю. Это первый признак хронического ал­коголизма, который появляется задолго до симптома похме­лья и изменений в психике.

Употребление алкогольных напитков женщинами имеет свои особенные черты. Прежде всего, оно быстрее, чем у мужчин, приобретает систематический характер, перерастая в алкоголизм, который труднее поддается лечению. Женщины, как правило, склонны скрывать свой порок.

Злоупотребление спиртным влечет за собой груз болезней и недомоганий преждевременную старость. Женщина или со­всем теряет способность стать матерью, или, что еще более трагично, если и родит, то слабого, неполноценного ребенка. У нее ослабевает или полностью угасает инстинкт материн­ства. Больная алкоголизмом отказывается от детей или перестает заботиться о них.

Пьющим девушкам, женщинам родные, друзья, сослу­живцы должны помочь, понять, что пристрастие к алкоголю можно преодолеть, что лечиться не когда не поздно и не стыдно. А вот тратить жизнь на пьянство не только стыдно, но и преступно!

**Влияние алкоголя на потомство.** В начале века не­мецкий врач Крепелин писал, что последствия алкоголизма не столь страшны, так как половина человечества - женщины почти непричастны к алкоголю. Если алкоголизм получит распространение среди женщин - нашим потомкам будет гро­зить полная гибель, пророчил он.

Алкоголь пагубно воздействует на половые клетки, нарушает их созревание, жизнеспособность, вызывает в орга­низме и другие непоправимые изменения. Из-за них женщина может навсегда потерять способность стать матерью, а мужчина - отцом. Нельзя забывать, что невоздержанность к спиртному нередко своей оборачивается теневой стороной через многие годы, когда в пору отцовства и материнства вступают уже дети. Вот тут-то выясняется, что они лишены этого счастья. Давнишний порок родителей дает о себе знать жестоко и неумолимо: молодой человек не может стать от­цом, молодая женщина - матерью. Об опасности подобного явления все чаще пишут ученые, называя его "отзвучавшим эффектом".

Иногда приходится слышать: наша, мол, знакомая пила, вела не слишком здоровый образ жизни, а сейчас ждет ребенка. Что ж, у такой женщины может наступить беремен­ность. Но хотели бы напомнить и предостеречь: у любитель­ниц спиртного она чаще всего протекает с осложнениями, токсикозами, инфекцией, а роды наступают в большинстве случаев раньше срока.

Все необходимое для роста и развития ребенок, находя­щийся в утробе матери, получает с ее кровью через специаль­ный орган - плаценту. Она обладает свойствами избиратель пропускать питательные вещества, трансформируя, обезвре­живая их, удаляя из них продукты переработки. К сожале­нию, алкоголь не только успешно преодолевает этот барьер, но и оставляет свой след, нарушая защитные функции плаценты и материнского организма. По этой причине плод попадает в условия, которые неблагоприятно сказываются на нем, развивается кислородное голодание, нарушается голодание и т. д. Опыты на животных убедительно доказы­вают, что под влиянием алкоголя в ранний период беремен­ности зародыш либо погибает, либо у него грубо нарушается развитие. Плацента может задерживать и обезвреживать наи­более токсичный продукт распада алкоголя - уксусный альдегид, начиная только с 12 недель беременности. У плода закладываются и формируются важнейшие органы. Поэтому наиболее опасен алкоголь в первые три месяца беременности.

Детям алкоголиков свойственны некоторые общие черты. Во-первых, как правило, они рождаются маленького веса (около 2 килограмм), имеют маленький рост (45 сантиметров и меньше). У таких детей низкий лоб, кожная складка над бровями, укороченный нос с запавшей переносицей, малень­кие неправильно расположенные глазными щелями, ушные раковины неправильной формы. Кроме того, окружность го­ловы и размеры мозга уменьшены. Дети, организм которых систематически поражался алкоголем в утробе матери, плохо развиваются, они чаще болеют, не в состоянии усвоить комплекс знаний и навыков, необходимых человеку в жизни. И помочь им врачи практически не могут.

Но и этим не исчерпывается коварство алкоголя. К концу беременности плод может перенять пристрастие матери к спиртному. Пусть это никого не удивляет: дети, чьи родители "дружны" с рюмкой, отличаются особой физиологической ранимостью, повышенной потребностью и чувствительно­стью к алкоголю. В будущем даже редкое употребление ими спиртных напитков может быстро выработать тяжелую привычку и в короткие сроки привести к различным психо­зам, с тяжелыми последствиями. Когда ученые обследовали большую группу людей, страдающих алкоголизмом, то оказалось, что почти 40 процентов из них имеют отягощен­ную наследственность. Иначе в их болезни повинны родители.

Алкоголь и потомство - несовместимы. Это надо усвоить всем, кто мечтает иметь детей, кто хочет вырастить здоровых, красивых, талантливых продолжателей своего рода.

Каждому следует помнить: здоровье сына или дочери во многом зависит от образа жизни матери и отца.

**Антиалкогольное воспитание детей и подрост­ков.** Еще одна острая сторона профилактики пьянства - вос­питание школьников. Для части старшеклассников вино явля­ется атрибутом "красивой жизни". Необходимо добиться, чтобы еще на школьной скамье у детей вырабатывалась отри­цательная установка к алкоголю. Тут нужна систематическая совместная работа врачей, педагогов и родителей. Каждый должен внести вклад в решении проблемы, которая по своей сути является и социальной, и медицинской, и педагогиче­ской.

В семье, школе, ПТУ подросток должен получить первые знания о токсическом действии алкоголя на организм, а также о пагубных результатах его частого употребления. Имеют значения не только беседы об опасном влиянии алкоголя на здоровье, но и отдельные замечания, просто разъяснения при­чин собственного отрицательного отношения к распитию спиртного, к пьяницам в тех случаях, когда жизнь сталкивает ребенка с фактами пьянства. Антиалкогольное воспитание должно быть частью общего воспитания. Оно проводится по­стоянно. Надо развенчивать все факты употребления спирт­ных напитков.

Антиалкогольное воспитание в школе, училище обернутся пустой фразой, если дети в семье, наблюдая употребление спиртных напитков родителями, будут невольно проходить "курс алкогольного воспитания". Поэтому необходимо работать с семьями учащихся. У преподавателей и мастеров производственного обучения есть мощный психологический фактор для воздействия на сознание родителей, употребляю­щих алкоголь и злоупотребляющих им, - будущее их детей. Правильно использовать эту возможность - задача учебного заведения.

Подросток не только должен знать твердо, что алкоголь вреден и употребление его опасно. Он еще должен обладать определенными моральными и волевыми качествами, позволяющими ему отстоять свои убеждения в компании, где его будут уговаривать выпить подчас весьма уважаемые им старшие товарищи или сверстники. Больные хроническим ал­коголизмом являются дурным, заразительным примером для окружающих, особенно для молодежи, они формируют во­круг себя "алкогольные группы", распространяют пьянство со всеми вытекающими последствиям: аморальными поступ­ками, разрушением семьи, материальным и духовными обкрадыванием детей, неизлечимыми болезнями, тяжелыми травмами, преступлениями. Выявление, лечение и изоляция алкоголиков от подростков являются действительной мерой профилактики распространения пьянства среди молодежи.

**Лечение алкоголизма.** Чем раньше люди, склонные к злоупотреблению спиртным, обращаются за медицинской помощью, тем выше эффективность лечения. И наоборот: чем сильнее запущена болезнь, тем хуже результат. Поэтому ис­ключительно важно как можно раньше выявлять лиц с начальными формами заболевания. И это должно стать заботой не только работников наркологической службы, но и, в первую очередь, родных, близких больного. Вовремя обнаружить заболевание, без промедления начать лечение - в этом залог того, что человек сможет вернуться к нормальной, полноценной жизни.

Безусловно, добиваться своевременного обращения за ме­дицинской помощью - задача непростая. Люди боятся огласки, опасаются, что их поставят на наркологический учет. Некоторые не желают идти к врачу до тех пор, пока не оказываются в безвыходном положении.

Общество предпринимает большие усилия, чтобы решить эту проблему. Больным предоставляется возможность пройти курс лечения анонимно в хозрасчетных поликлиниках или в хозрасчетных наркологических кабинетах. Уже есть опыт анонимного лечения в условиях обычных наркологических диспансеров.

**Трезвость - норма жизни!**

**Глава №3**

**"Заключение"**

Курение и употребление алкогольных напитков сильнейшим образом подрывает здоровье человека. Каждому необходимо это как можно глубже понять и осознать. Никто не должен доб­ровольно разрушать свой организм.

Отжило свой век мнение о том, что "выпить можно - напиваться нельзя". Трезвость - норма жизни. Ее достижение связано с осу­ществлением комплекса крупных социально-политических, адми­нистративных, медицинских и других мер, широким развертыва­нием антиалкогольной пропаганды.

Продажей табачных изделий и алкогольных напитков должны заниматься только фирменные магазины и палатки, а не все тор­говые точки. Нужно запретить рекламу этих товаров, и продажу их детям и подросткам.

Физическая культура, спорт, занятия в кружках, библиотеках, правильная организация свободного времени, интересного и со­держательного отдыха - все это, разумеется, противостоит разви­тию вредных привычек, и, прежде всего привычек к употребле­нию алкоголя и табачных изделий. Праздность, безделье, сидка, наоборот наиболее плодородная почва для ее формирования.

Утверждение здорового образа жизни - важная общегосударст­венная задача. Всеми силами способствовать ее решению - долг всех людей, каждого жителя нашей страны.

**Использованная литература**

**1) Г. И. Куценко, Ю. В. Новиков, "Книга о здоровом образе жизни", Москва, "ПРОФИЗДАТ" 1987.**

**2) Популярная медицинская энциклопедия, Москва, "Советская энциклопедия" 1979.**

**3) Большая советская энциклопедия, Москва, "Со­ветская энциклопедия" 1971.**

**4) З. А. Васильева, С. М. Любинская, "Резервы здо­ровья", Москва, 1984.**