

Алкоголизм, табакокурение, наркомания, токсикомания. Влияние на здоровье человека

Алкоголизм – это форма химической зависимости, отличающаяся от наркомании тем, что алкоголь является легальным веществом. Самой важной особенностью алкоголизма является то, что больной человек не может прийти к выводу, что ему нужно совсем прекратить употреблять алкоголь и не возвращаться к этому никогда.

Алкоголизм является болезнью химической зависимости с теми же чертами, что и наркомания, и поражает все сферы человеческой сущности.

Алкоголизм является болезнью:

- 1)первичной, т.е. не симптомом или последствием другой болезни;
- 2)прогрессирующей;
- 3)хронической (длительной);
- 4)неизлечимой;
- 5)смертельной.

«Прелюдией» алкоголизма является пьянство – сначала умеренное, потом хроническое. При этом этиловый спирт постоянно присутствует в организме человека, он преобразуется в процессе обмена веществ. Поступающий через пищеварительный тракт алкоголь распадается до ядовитого ацетальдегида и оказывает на клетки и органы разрушительное воздействие.

Одним из главных симптомов болезни является ее отрицание (отрицает как больной, так и близкие). Болезнь неизлечима, но можно задержать ее развитие и улучшить состояние, если больной готов принять на себя ответственность за свое выздоровление и изменить самого себя.

Влияние алкоголя на организм человека и его последствия

Алкоголь уничтожает клетки печени, а ведь в ней происходит образование АТФ (аденозинтрифосфорной кислоты – основного источника энергии в организме), детоксикация (обезвреживание) ядов и многое другое.

Алкоголь особенно вреден для растущего организма. Те дозы, которые являются приемлемыми для взрослого, для молодых людей могут стать смертельными. Алкогольная интоксикация наступает у них чаще и быстрее. При поражении головного мозга могут произойти необратимые явления, способные привести к инвалидности и смерти.

Злоупотребление алкоголем ведет к деградации личности, делает человека психически неуравновешенным. 70% преступлений против личности совершается в состоянии алкогольного опьянения. Это наиболее тяжелые социальные последствия алкогольной зависимости.

В последние годы значительно усилилась реклама слабоалкогольного напитка – пива. Но увлечение пивом также может привести к тяжким последствиям по ряду причин. Во-первых, пиво делается с применением так называемых искусственных (культурных) дрожжей. А компоненты этих дрожжей вызывают поражение головного мозга человека, приводят к онкологическим заболеваниям – это доказано исследованиями ученых США, Канады, Германии. Во-вторых, частое и неумеренное употребление пива ведет к ожирению печени (у медиков есть выражение – «пивная печень»), далее идет накопление жиров во всем организме, т.е. наступает ожирение.

Эти процессы усиливаются при ведении малоподвижного образа жизни, в городских условиях.

Табакокурение. Влияние на организм человека. Последствия

Табакокурение относят к вредным привычкам, которые являются отклонениями от здорового образа жизни. Проблема курения в России в настоящее время приняла характер национального бедствия и грозит будущему обществу в целом. Сейчас юноши и девушки начинают курить в 13, 15, 17 лет и к детородному возрасту практически около 90% юношей и 40% девушек употребляют табак. У начинающего курильщика в течение 2–3 лет истощаются запасы психической энергии, поэтому у курящих юношей и девушек, вступающих в брак, не могут родиться здоровые дети (особенно в условиях общей неблагоприятной экологической обстановки).

Еще Адольф Гитлер в своей книге «Mein Kampf», определяя восточным народам (в том числе и русским) роль рабочих скотов в системе «тысячелетнего рейха», писал так: «Для них (восточных народов) должны остаться только водка и табак и никакой медицинской помощи». Гитлер прекрасно понимал, что одурманенными водкой и табаком народами легче управлять – держать в повиновении.

Табакокурение ведет к никотиномании – зависимости дыхательного центра головного мозга от стимулирующих его работу веществ, содержащихся в табачном дыме, что превращается в дестабилизирующий фактор для всего организма в целом.

О реальных последствиях табакокурения говорят следующие факты:

- 1) никотин является веществом, изменяющим сознание, он оказывает воздействие на те же области мозга, что кокаин и амфетамины;
- 2) уникальность никотина заключается в том, что, являясь психостимулятором, он расслабляет большие группы мышц;
- 3) один из продуктов расщепления никотина является сильнейшим антидепрессантом; для некоторых людей курение – способ справиться с депрессией, хотя они об этом и не подозревают;

4) в промышленности никотин используется как пестицид; если съесть пачку сигарет, то от отравления наступит смерть – в процессе горения табака токсичность несколько снижается, но никотин убивает так же надежно, как синильная кислота, только гораздо медленнее;

5) по способности вызывать зависимость никотин является самым сильным наркотиком, кокаин стоит на втором месте. Нескольких часов курения достаточно, чтобы сформировался механизм химической зависимости;

6) ее характерной чертой является необходимость постоянно поддерживать уровень никотина в крови, чтобы избежать возникновения синдрома отмены;

7) механизм зависимости от табакокурения следующий: никотиновая кислота и другие компоненты, включенные в обычный обмен веществ человеческого организма, перестают вырабатываться, а получаемые извне встраиваются в циклы жизнедеятельности. С годами человеку требуются все большие дозировки этих веществ, но получает он их со все возрастающим количеством канцерогенных веществ в виде продуктов сгорания смол;

8) 90% курящих хотят бросить курить, но 75% это не удается;

9) курение не только сокращает жизнь, но и снижает ее качество – курение является одной из основных причин импотенции.

Табачный дым, его составные части и их воздействие на организм человека

В состав табачного дыма входят:

1) никотин, поражающий нервную систему, органы дыхания, чувств, пищеварения, кровеносную систему. Относится к ядам, вызывающим сначала привыкание, а затем болезненное влечение – токсикоманию;

2) синильная кислота и мышьяк, вызывающие общее отравление организма;

3) стирол, который вызывает поражение органов чувств;

4) угарный газ, вызывающий нарушение дыхания и болезни сердца и обладающий свойством связывать дыхательный пигмент крови – гемоглобин;

5) нервно-сердечные яды, приводящие к нервно-психическим заболеваниям, болезням крови и сердца;

6) радиоактивный полоний, вызывающий раковые заболевания, болезни крови и органов дыхания;

7) канцерогенные смолы, приводящие к раковым заболеваниям и болезням органов дыхания.

Проходя через дыхательные пути, табачный дым вызывает раздражение и воспаление слизистой оболочки, а впоследствии – всех отделов бронхолегочной системы, поражая легкие курильщика.

Курение способствует возникновению онкологических заболеваний; в табачном дыме около 400 компонентов, 40 из них имеют канцерогенный характер. Особенно опасен радиоактивный полоний-210. Он накапливается в бронхах и легких, а также в печени и почках. Никотин вызывает большое количество заболеваний сердечно-сосудистой системы, таких как инфаркт миокарда, инсульт, заболевание артерий ног.

Пассивное курение

Некурящие люди обладают меньшей сопротивляемостью к воздействию табачного дыма, чем курящие. Установлено, что на семь смертей, вызванных курением, приходится одна смерть, вызванная пассивным вдыханием табачного дыма, содержащегося в воздухе. Тот, кто курит дома, убивает не только себя, но и свое некурящее окружение, а детей особенно – слизистая оболочка дыхательных путей у них очень чувствительна к вредным воздействиям. В результате у детей происходит медленное втягивание в так называемое пассивное курение с настоящей никотиновой зависимостью.

В последние 10 лет (1993–2003гг.) выявлены многочисленные случаи продаж сигарет С маркой известной американской фирмы «Филипп Моррис», причем в объемах, намного превышающих общее количество сигарет, производимых непосредственно на предприятиях этой фирмы. Специальное расследование, проведенное представителями этой фирмы, показало, что более 80% продаваемых в России сигарет – не что иное, как подделка под марку «Филипп Моррис». Когда специалисты фирмы перевели (условно) объем поддельных сигарет на растения (табачные) в натуральном виде, то получили такую картину – все поля в США должны были быть засажены только табачными культурами. Далее они выяснили, что сырье для фальшивых сигарет производится искусственным путем – обработки простой травы разных видов никотиновой кислотой и разными отдушками типа ментола, затем обработанная таким способом трава сушится и измельчается, получается псевдотабачное сырье. Об этом неоднократно сообщали центральные СМИ России, США, Канады.

Как известно, никотиновую кислоту можно получить синтетическим путем из химикатов.

Наркомания и токсикомания. Проблемы борьбы с ними. Профилактика

После распада СССР многие границы России с бывшими братскими республиками стали прозрачными, условными. В результате из Афганистана через Казахстан (граница с Россией – 7500 км) в Россию хлынул поток наркотиков. В результате началось массовое распространение и употребление наркотиков всех видов, принявшее масштаб национального бедствия.

Наркомания – это тяжелое заболевание, вызываемое злоупотреблением наркотическими веществами и приобретенной патологической зависимостью организма от успокаивающих, одурманивающих, погружающих в видения веществ (наркотиков). Причем появившись однажды, механизм зависимости от наркотиков действует постоянно.

Наркомания – это болезнь. Дети алкоголиков в 4 раза чаще других людей заболевают алкоголизмом и наркоманией. Наличие наследственности доказывает, что у больного человека в процессе употребления алкоголя или наркотиков происходят изменения на биологическом уровне. Наркоманию или алкоголизм невозможно вылечить простой заменой наркотика или алкоголя на лекарство. В процессе употребления наркотиков и

алкоголя у человека развивается психическая защита, которая не дает ему увидеть и правильно объяснить то, что с ним происходит.

Главной защитой при химической зависимости является отрицание. Больной человек сам не подозревает о том, что с ним происходит, и, даже желая прекратить употребление наркотиков, не может изменить того, о чем не имеет представления. Основным изменением в духовной сфере является утрата смысла жизни, возникновение чувства собственной никчемности. Сами наркоманы отмечают, что употребление наркотика само по себе становится единственным смыслом жизни. Для них это важнее, чем учеба, работа, секс, отношения с близкими людьми и многое другое.

Большинство людей, страдающих от проблем, вызванных употреблением наркотиков, считают, что достаточно прекратить их употребление и жизнь наладится. Здесь и проявляется основной парадокс химической зависимости: чтобы восстановить свою жизнь и выздороветь, необходимо оставаться чистым и трезвым, а сами повреждения, вызванные употреблением наркотиков, не позволяют вести такой образ жизни. Наиболее частые последствия употребления наркотиков для физического здоровья – это заболевания сердечно-сосудистой системы и дыхательных путей, гепатиты и цирроз печени, психозы, эпилепсии и др. Развиваются депрессии, чувства вины, бессилия, безысходности, обиды и негодования. Нарушаются духовные качества: появляется апатия, потеря смысла жизни, человек начинает ощущать враждебность окружающего мира.

Социальные последствия наркомании – это зависимость наркомана от продавца наркотиков, добывание денег не трудовым, а иногда и вовсе преступным путем. Наркомания, проституция, убийства, грабежи, СПИД – вот единый антисоциальный клубок. Лечение наркоманов и содержание их больных детей – тяжелая социальная ноша. Причем лечение наркомании – процесс долгий и дорогой.

Пути профилактики наркозависимости

Проблема предупреждения заболевания нарко- и токсикоманией имеет общегосударственное значение. Ее решение обеспечивается системой общегосударственных, общественных, педагогических, медицинских мероприятий различного уровня и направленности.

Токсикомания – заболевание, характеризующееся патологическим пристрастием к веществам, не рассматриваемым в качестве наркотиков.

Наркомания и токсикомания развиваются очень быстро, вырастая из кратковременной привычки употреблять вещества, изменяющие сознание.

Существуют три основных типа изменения сознания:

- 1) иллюзия. Человек начинает измененным образом воспринимать действительность;
- 2) галлюцинация. Человек начинает получать ощущения от того, чего на самом деле не существует. Существуют зрительные, слуховые, тактильные, обонятельные, вкусовые галлюцинации;
- 3) бред. Это неправильное объяснение реально происходящих событий, при этом возникают ложные идеи об устройстве мира.

По типу воздействия вещества, изменяющие сознание, подразделяются на три основные группы:

- 1) стимуляторы. Это кокаин и амфетамины, ряд медицинских препаратов, производные эфедрина, кофеина и никотина, вещества, применяемые для снижения аппетита;
- 2) антидепрессанты. К ним относятся успокаивающие и снотворные препараты, все вещества группы опия (опиаты и опиоиды) и алкоголь;
- 3) галлюциногены. Это ЛСД (применяется в США при проверке на «детекторе лжи»), марихуана, «экстази», кетамин, некоторые медицинские препараты обладающие побочным галлюциногенным действием, галлюциногены также содержатся в некоторых грибах и кактусах.

Употребление любого из этих веществ приводит человека к появлению зависимости. Одной из основных причин употребления наркотиков и токсикомании, несмотря на пагубные последствия, является развитие химической зависимости.

Химическая зависимость (алкоголизм, наркомания, токсикомания, табакокурение) –

это первичное, хроническое, прогрессирующее и часто смертельное заболевание с наследственными, психологическими и социальными факторами, влияющими на его развитие.

Вещества, изменяющие сознание, влияют на функционирование систем организма человека, давая ему несоответствующий реальности уровень ощущений; когда человек заболевает (наркоманией), то употребление наркотиков становится не просто желанием, а потребностью, так как без наркотиков не ощущается нужный уровень комфорта.

Социальная профилактика нарко- и токсикомании – это мероприятия, направленные на преодоление общественных и личностных условий возникновения и распространения этих заболеваний, дальнейшее улучшение духовных, материальных, культурных, бытовых сторон жизни граждан.

Педагогическая профилактика – это целенаправленное нравственное и трудовое воспитание подрастающих поколений, цель которого – формирование личности. Особенно важно развивать способность к критическому самоанализу и анализу различных ситуаций, навыки саморегуляции поведения в новых стрессовых ситуациях.

Медико-педагогическая профилактика заключается в формировании у граждан концепции здорового образа жизни, опирающейся на сознательное и ответственное отношение к своему здоровью, не сводящееся только к борьбе с болезнями.

Антинаркотическая пропаганда в школах и других образовательных учреждениях должна вестись регулярно и целенаправленно. Ее главными задачами являются предупреждение молодежи о вредном действии наркотиков и создание наркотической устойчивости. При этом следует учесть тот факт, что в последнее время наркодельцы стремятся приучить молодых людей к наркотикам через курение обычных сигарет с начинкой из наркотических веществ. Таким образом незаметно идет привыкание к наркотикам до полной наркозависимости.

Новый вид зависимости – музыкальный «наркотик»

Исследования ученых США, Японии и других стран, проведенные в последнее десятилетие, установили новый вид опасности для развития молодого поколения – это музыкальный «наркотик». Они исследовали влияние ритмов джаза и рок-музыки на молодых людей. При этом было установлено, что доминирующие в этих ритмах низкие частоты ударных установок, включая и барабаны, разрушают память, а высокие частоты угнетают нервные центры, отвечающие за формирование интеллекта. Японские ученые доказали, что увлечение беременных женщин такой музыкой приводит к рождению дебильных детей. А трехчасовая дискотека с преобладанием рок-музыки по наносимому вреду равна действию бутылки водки и молодому человеку требуется 2 недели для восстановления запасов психической энергии. Американские ученые исследовали этапы зарождения джаза и рок-музыки и установили ее родину – Африка. При этом они шутили: «Если бы испанцы и португальцы в XVIII в. не вывезли из Африки людоедов (а они были самыми сильными и крепкими по здоровью – ценной рабочей силой), то они под звуки там-тамови других музыкальных инструментов к XIX в. съели бы половину слабого населения Африки (вроде пигмеев)».

Другие ученые установили, что народная музыка разных стран Европы или классическая создает гармонические вибрации, которые увеличивают приток психической энергии в нервные центры. Именно на этом основано лечебное действие музыки, которое используется в медицинской практике. Приятная музыка ускоряет выздоровление больных, повышает производительность труда. В ряде стран – Польше, Австрии, Англии, Голландии – созданы специальные факультеты музыкотерапии, где готовят специалистов для новой отрасли медицины. А в Польше выпускают лечебные пластинки, музыка которых оказывает положительное воздействие на больных.

Многочисленными исследованиями ученых доказано: музыка может оказывать полезное или вредное влияние на растения, птиц, животных, человека. Кроме того, установлено, что рок-музыка замедляет рост, снижает жизнедеятельность и защитные силы любых организмов и даже вызывает их гибель. Об этом неоднократно писалось и упоминалось по телевидению и в кино. Современная рок-музыка с ударными установками ведет к генетическому, духовному, экономическому ущербу для общества и воздействует прежде всего на молодежь, несет угрозу ее будущему.