



Влияние вредных привычек на организм человека

О вреде пьянства, курения, наркомании знают все, о них пишут и говорят очень много. Эти, так называемые,

вредные привычки, несут множество бед и страданий как самим зависимым от них людям, так и их семьям. Они обоснованно признаны социальным общественным злом. Ведь в результате воздействия этих вредных привычек значительно снижается продолжительность жизни, а смертность населения повышается. При этом у зависимых граждан чаще всего рождается неполноценное потомство.

Давайте коротко рассмотрим, какой бывает вред курения алкоголя и наркотиков на организм человека. Возможно, это поможет понять, почему лучше не начинать их пробовать. Ну а если имеется уже сформированная зависимость от вредной привычки, нужно обязательно лечиться.

Какой вред наносит курение?

Несмотря на то, что врачи неустанно говорят о вреде курения, количество курящих людей уменьшается очень медленно. Многие просто не считают это пристрастие вредным для здоровья. Но нужно понимать, что курение вовсе не безобидная привычка, от которой можно отказаться в любой момент. Это одна из разновидностей наркомании, причем очень опасная.

Дело в том, что **никотин** является одним из опаснейших растительных ядов. Проникая в организм, он включается в обменные процессы, после чего становится необходимым организму человека, его требуется все больше и больше. Достаточно, сказать, что если некурящий человек получит ту дозу никотина, которую ежедневно получает зависимый курильщик с опытом, он может просто умереть.

Дети, рожденные от курящих женщин, часто страдают эпилептическими припадками, у них чаще других наблюдается отставание в умственном развитии.

Очень часто курение становится причиной хронических бронхитов, а также такого

опасного заболевания, как туберкулез. Курение нередко провоцирует болезни сердца, становится основной причиной стойкого спазма сосудов нижних конечностей. Это провоцирует развитие облитерирующего эндартериита, от которого чаще страдают мужчины, приводит к нарушению питания тканей, гангрене нижних конечностей. Заболевание нередко заканчивается ампутацией.

Вред алкоголя

Алкоголь, проникая в организм, оказывает чрезвычайно пагубное воздействие на все органы, ткани, вплоть до их разрушения. Алкоголизм нередко является причиной развития онкологических заболеваний. Алкогольные напитки, особенно не самого высокого качества, содержат в составе большое количество канцерогенных веществ. Спиртные напитки являются хорошим растворителем, поэтому разносит эти канцерогены по всем органам и тканям, поражая, в том числе печень, почки, пищеварительный тракт, сердечнососудистую систему, клетки головного мозга, половые центры.

Кроме того нужно помнить, что алкоголь снимает психологические, нравственные барьеры, высвобождая низменные инстинкты. Ослабляет волю, самоконтроль, вследствие чего люди совершают такие проступки, делают такие ошибки, после которых раскаиваются всю оставшуюся жизнь.

Наркотические вещества

Все наркотики делятся на две основные группы, в зависимости от их воздействия на организм. Это возбуждающие вещества и препараты, вызывающие депрессию. Кроме того наркотики из каждой группы имеют также множество скрытых свойств, которые оказывают разное негативное влияние на центральную нервную систему.

Целые поколения ученых на протяжении долгих лет проводили исследования о влиянии различных галлюциногенных веществ на организм. В результате было установлено, что все наркотические средства являются ядом, вызывающим тяжелые патологические состояния. А главное, делающим человека зависимым от регулярного поступления этого яда в организм.

В результате, даже кратковременное употребление наркотических веществ вызывает



необратимые физиологические нарушения, психические расстройства. Кроме того, попадая в организм, наркотические вещества включаются в сложные процессы обмена, становятся необходимыми, поэтому принуждают человека вновь их употреблять. Вскоре появляется сильная зависимость, которая проявляется следующими

потребностями:

- Сильное желание, непреодолимая потребность принять наркотик, достать его любым способом;

- Постепенное увеличение дозы;

- Возникновение психической, нередко физической зависимости от воздействия наркотика.

Наркоман не может вынести абстиненцию, или синдром отнятия от наркотика. Это состояние возникает обычно через 12-48 часов после последнего употребления. Этот синдром вызывает невыносимые страдания. Появляются нервные и физиологические расстройства. А главное, появляется навязчивое, непреодолимое желание любой ценой достать наркотик. В таком состоянии совершаются преступления, нередко очень страшные.

В заключение нужно сказать, что курение, алкоголизм и наркомания вызывают чрезвычайную тревогу не только у медиков, но у всех людей, беспокоящихся о своем здоровье, а также о здоровье и благополучии собственных детей. Все больше людей задумываются о будущем поколении, поэтому они стараются предостеречь детей, подростков и тех, кто еще не поддался вредным искушениям и привычкам. Необходимо проводить огромную работу по профилактике развития этих трех пристрастий, убивающих человека внутри и снаружи.

Если же не будут приняты адекватные меры по предотвращению распространения спиртных напитков и табака, наркотиков среди молодежи, если не будет пропагандироваться здоровый образ жизни, человечество может и вовсе остаться без будущего.

