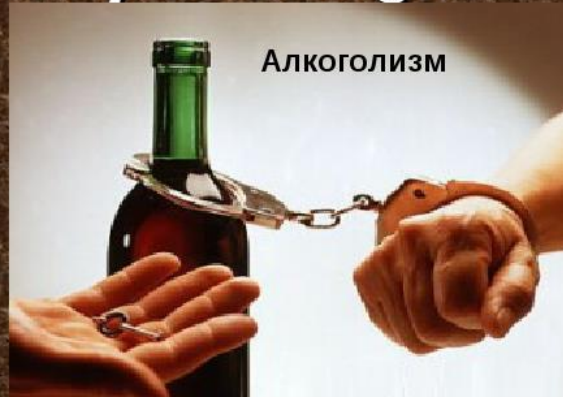


Вредные привычки



Профилактика табакокурения, алкоголизма и наркомании

1. Табакокурение

При первых попытках приобщения к табакокурению возникают кашель, подчас со рвотой, рефлекторные толчкообразные выдохи, с помощью которых организм стремится удалить попавший в дыхательные пути дым. Но тот, кто хочет стать курильщиком, стремится как можно скорее подавить защитные реакции.

Через подоженный и медленно тлеющий табак (температура его горения около 300°C, а при затяжке 1000°C) всасывается воздух, которым мы дышим. Кислород, который содержится в этом воздухе, проходит через тлеющий табак и усиливает его горение. Происходит так называемая возгонка продуктов горения табака со всевозможными примесями, которые направляются в легкие. Первыми принимают отраву (50-60°C) ротовая полость и носоглотка. И это тепло немедленно начинает свою разрушительную работу. Ведь вместе с теплым дымом мы вдыхаем еще и наружный воздух, температура которого ниже дымовой смеси. Такие перепады, в первую очередь, сказываются на зубной эмали. Зубы курильщика знают все, и рот курильщика благоухает столь специфическим ароматом, что никакие полоскания не помогут. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. М., 1997.

Ядовитые вещества табачного дыма вместе со слюной направляются в желудок, воздействуя на слизистую оболочку желудка. Отсюда и потеря аппетита, и всевозможные болезни желудочно-кишечного тракта.

Воздействие дыма на дыхательные пути сказывается и на голосовых связках: голос грубеет, теряет сочность, звучность, чистоту. Особенно это хорошо заметно у девушек.

Курение сопряжено с бронхитом, который особенно ощущается по утрам, когда курильщик при пробуждении задыхается в кашле собственной серо-гноющей, коричневой мокротой.

Во вдыхаемом дыме содержится большое количество синильной кислоты. Проникая в кровь, она снижает способность клеток поглощать кислород. Наступает кислородное голодание. Нервные клетки больше других нуждаются в кислороде, они в большей степени страдают от действия синильной кислоты. Установлено, что воздействие никотина на передачу импульса от нерва к мышце равносильно действию яда кураре, который парализует мышечную систему.

Небольшие дозы никотина способствуют повышению кровяного артериального давления, а большие дозы - угнетению деятельности сердечно-сосудистой системы. Это явно видно по утрам - глаза у курильщика будто кровью налились. Это лопнули, не выдержав напряжения, мелкие капилляры, несущие вместе с кровью кислород. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. М., 1990.

Для отравления никотином не обязательно курить, достаточно находиться в помещении, в котором курят. Независимо от способа, каким табачный дым попадает в организм человека, он делает в нем свое черное дело: нарушает газообмен, учащает дыхание, изменяет ритм сердечной деятельности, ускоряет наступление усталости, вызывает кашель. Доказано, что пребывание некурящего человека в течение часа в закрытом прокуренном помещении соответствует выкуриванию им четырех сигарет. Так что не одного себя отравляет курильщик, ему следует знать и помнить об этом.

Курение угнетает половые железы. Никотин вызывает нарушение половой функции. Все это приводит к развитию у мужчин импотенции. При прекращении курения половая функция восстанавливается. Мало кому известно, что курение может явиться причиной бесплодия у мужчин, которое развивается вследствие угнетающего действия никотина на развитие сперматозоидов.

В начале века рак легких был на последнем месте среди онкологических заболеваний, сейчас - на втором. Первопричина рака легких у курящих - это поглощение при вдыхании дыма радиоэлемента полония.

Медики пришли к удручающему для курильщиков заключению: те, кто выкуривает в день 20 и более сигарет, заболевают раком легких в 20 раз чаще, чем некурящие. А по данным ВОЗ, 9 из 10 случаев рака легких приходится на курильщиков. Делль Р.А., Афанасьева Р.Ф., Чубарова З.С. Гигиена одежды. М., 1991.

Но не только легкие подвержены раку. Опасность злокачественного поражения подстерегает полость рта, глотку и гортань, пищевод, желудок, поджелудочную железу, почки, мочевой пузырь, то есть все те органы, на которые воздействуют вещества, содержащиеся в табачном дыме.

Еще одна страшная болезнь курильщика - облитерирующий эндартериит ("ноги курильщика"). Облитерирующий эндартериит - это поражение кровеносных сосудов ног. Основную роль в возникновении этого заболевания играет никотин. Суть заболевания - в сужении и зарастании просвета артерии (облитерация) и, следовательно, в нарушении питания тканей ног. Наступает гангрена, омертвление тканей, и конечность ампутуют.

Без прекращения курения, утверждают медики, лечение бесполезно. Но если на ранней стадии заболевания больной сумеет отказаться от табакокурения, есть надежда на выздоровление.

Особенно сильное разрушительное действие табачный дым оказывает на женский организм. Для женщин курение опаснее, чем для мужчин. Любая женщина мечтает иметь здорового ребенка. Но эта мечта может и не осуществиться, если женщина в период беременности продолжает курить. При этом следует помнить, что здоровье и долголетие ребенка закладываются условиями формирования половых клеток и внутриутробного развития. Сперматозоиды способны к самообновлению практически каждые 3 месяца, женские яйцеклетки закладываются с рождения и могут быть “банком” многих токсических веществ, в том числе и табачного происхождения. К счастью природа старается предохранить вид от вырождения, поэтому отравленные токсинами яйцеклетки часто не способны к оплодотворению.

Существует гораздо больше оснований для того, чтобы не курить, чем для того, чтобы курить:

1. По данным ВОЗ, в среднем в мире 1000 людей умирает ежедневно от заболеваний, связанных с курением (это больше, чем все пассажиры двух межконтинентальных лайнеров, если вообразить, что они будут разбиваться по два в день). Общая смертность курящих превышает смертность некурящих на 30-80% . Табак убивает людей в 4 раза больше, чем автокатастрофы.
2. Научными исследованиями доказано, что курение сигарет является первичным фактором риска для нескольких тяжелых хронических заболеваний, включая рак легких, коронарную недостаточность сердца, эмфизему и бронхит. У курильщиков заметно ослабевает память.
3. 90% рака легких наблюдается у людей, которые курили. Не существует эффективного лечения рака легких, и 90-95% жертв этой болезни умирают в течение 5 лет.
4. Сердечные заболевания - главная причина смертности в мире. Только одна выкуренная сигарета повышает кровяное давление на 10 мм рт. ст. Не существует эффективного лечения от инфаркта миокарда, и 70% всех больных, перенесших первый инфаркт, умирают в течение 5 лет.
5. Исследования показали, что каждая выкуренная человеком сигарета уносит 6 минут жизни, это значит, что выкуренная пачка сигарет уносит 2 часа.
6. Человек, который курит по пачке сигарет в день, тратит в год до 100 долларов на сигареты.
7. Сигареты опасны, потому что содержат и при горении производят ядовитые вещества, подобные смолам, никотину, угарному газу. Смолы - общее название смеси веществ, которые возникают при горении табака и которые являются причиной или способствуют развитию рака легких.
8. Никотин - единственное вещество, являющееся смертельным ядом в чистом виде. Инъекция одной капли (70 мг) способна убить мужчину весом 70-80 кг в несколько минут. Большинство сигарет содержит от 0,2 мг до 2,2 мг никотина.

9. Угарный газ является другим ядовитым веществом, найденным в дыме сигарет, которое снижает способность крови насыщать клетки организма необходимым количеством кислорода.

10. В соответствии с опросами населения, проведенными институтом Гэллопа (США), половина курильщиков безуспешно пыталась бросить курить. Многокурящие люди (30 и более сигарет в день) обычно не могут бросить курить, т.к. психологически и физически зависимы.

11. Большинство существующих способов лечения от курения эффективно лишь в 50% случаев. В течение 6 месяцев после окончания лечения приблизительно половина лечившихся начинает снова курить.

12. Некоторые специалисты считают, что курение табака может привести к употреблению наркотиков.

13. 95% подростков, куривших ежедневно, считали, что не будут курить через пять лет с момента опроса. Тем не менее, исследования показали, что около 75% ежедневных курильщиков не могут бросить курить. В старших классах среди тех, кто курит 1-2 пачки в день, 95% употребляли наркотики. Из тех, кто кончал школу со средним баллом 5, только 7% ежедневно курили, а среди тех, чей средний балл был 3 - ежедневно курили 47%. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. М., 1997.

14. Курящая во время беременности женщина рискует осложнениями беременности. Кроме того, существует корреляция между курением во время беременности и смертностью новорожденных - у курящих женщин выкидыши мертворожденных детей встречаются в 2-3 раза чаще, чем у некурящих.

15. Во всем мире некурящие люди все настойчивее заявляют о своих правах дышать чистым воздухом и выдвигают все больше возражений курению, потому что ученые выявили, что вдыхание дыма чужой сигареты является опасным, так как побочный дым содержит более высокую концентрацию вредных веществ, чем дым, который вдыхает курильщик. Это значит, что даже находиться в одной комнате с курящими опасно. Люди, которые живут вместе с курящими, чаще болеют респираторными заболеваниями.

16. Курение наносит вред сейчас, сегодня: оставляет желтизну на зубах и пальцах, ведет к преждевременным морщинам; меняет вкусовую чувствительность и способность восприятия запахов; около половины частичек вдыхаемого дыма задерживается, прикрепляется к легким и количество их нарастает; курение непрерывно вводит углекислый газ в кровь и возможности физической активности падают из-за его действия, становится труднее выдерживать физические и психические нагрузки.

В России 130000 пожаров возникают ежегодно из-за курения, в большинстве случаев из-за того, что люди засыпают с горячей сигаретой.

Программа “Малых шагов” - это программа, как бросить курить, разработанная научно-исследовательским Центром профилактической медицины г. Москвы.

Она рекомендует:

- покупайте сигареты только по одной пачке;

- взяв сигарету, пачку сразу же прячьте;
- пользуйтесь только сигаретами с фильтром;
- держите сигареты в таких местах, чтобы каждый раз, когда захочется курить, приходилось бы прилагать усилия, чтобы их достать;
- если Вас угощают сигаретой, отказывайтесь;
- если у Вас кончились сигареты, не просите их ни у кого; всякий раз, покурив, очищайте пепельницу; чистую пепельницу убирайте подальше;
- прежде чем закурить, сделайте три спокойных вдоха и выдоха;
- закурив, после первой затяжки погасите сигарету;
- если захочется еще курить, то придется зажечь спичку вновь;
- после каждой затяжки горящую сигарету кладите на край пепельницы;
- первую сигарету выкуривайте не раньше, чем после завтрака;
- сразу после еды выходите из-за стола и принимайтесь за свои дела, курить после еды совсем не обязательно;
- не курите во время ходьбы;
- не курите в постели;
- не курите за обеденным столом;
- не курите во время чтения книги или просмотра телепередач;
- старайтесь не курить дома;
- не курите, когда хочется есть;
- не курите за рулем;
- не курите, работая за письменным столом;
- не курите на совещаниях;
- вообще постарайтесь не курить во время рабочего дня;
- старайтесь не курить, когда Вы кого-нибудь ждете;
- старайтесь не курить, когда в Вашем присутствии курят;
- старайтесь не курить в праздничные вечера;

- прежде чем закурить, подумайте, а стоит ли курить, ведь Вы приняли решение не курить;
- приучайте себя закуривать через 5 минут после того, как решите покурить;
- постарайтесь курить не затягиваясь;
- подсчитайте, сколько денег Вы сэкономили с тех пор, как стали меньше курить и, в конечном итоге, отказались от сигарет полностью.

Отказавшись от курения, Вы улучшите свое здоровье и самочувствие!

2. Алкоголизм

Люди во все времена были озабочены тем, как получить удовольствия. В этом утверждении много справедливого. Однако давайте посмотрим, как на протяжении своей истории человечество получало удовольствия. Разные способы являются эффективными, но только физические, чувственные и духовные разрешены законами. Химический способ (наркотики). Для того чтобы получить удовольствие с помощью наркотиков, не надо быть ни трудолюбивым, ни иметь воображения. Их действие продолжается недолго, но их употребление столь просто, что большинство людей начинает, попробовав, употреблять их снова и снова, игнорируя другие хорошие способы получения удовольствия. Физический способ (физкультура, движения, спорт, танцы, путешествия, работа, объятия, прикосновения). Физический способ производит хорошее эмоциональное состояние, а если он становится регулярным, то имеются и другие положительные последствия: хорошее мышечное напряжение, хорошая циркуляция крови, улучшается внешний вид. Физический способ требует работы и усилий. Большинство людей ленивы и не используют этот способ. Татарникова Л.Г. и др. Валеология подростка. СПб., 1996.

Чувственный и духовный способы (музыка, романтика, искусство, творческая работа, религия, медитация, дружба, любовь, чтение и др.) требуют времени, работы над собой, планирования и воображения. Любовь и творчество делают нашу жизнь осмысленной и яркой.

Как показали исследования последних лет, в момент наслаждения в подкорковых структурах головного мозга выделяется вещество - медиатор удовольствия (эндоморфин или эндоэтанол). Иными словами, каждый человек способен вырабатывать свое собственное наркотически подобное вещество - внутренний морфин или внутренний алкоголь.

Этиловый спирт (этанол) относится к наркотикам. При приеме внутрь он вызывает сначала возбуждение, а затем угнетение и паралич ЦНС.

Механизм развития алкогольной и наркотической зависимости заключается в следующем. После употребления даже стакана столового вина в крови резко возрастает количество алкоголя, и система внутренней регуляции организма прекращает выделение собственного эндоэтанола. Со временем, из-за постоянного злоупотребления алкоголем (через 5-6 лет), подкорковые структуры головного мозга практически перестают вырабатывать медиатор удовольствия. Поэтому по утрам у такого человека после принятого вечером алкоголя сильно болит голова, ломит мышцы, выворачивает суставы. Он становится угрюмым, неразговорчивым, недееспособным. Такое состояние в быту называется похмельем, а в медицине - синдромом абстиненции или патологической зависимостью. Больной ощущает острый дефицит собственного эндоэтанола, который

крайне необходим для поддержания эмоционального и физического тонуса. Это заставляет уже больного человека принять с утра пусть небольшую, но обязательную дозу алкоголя. Потребность опохмелиться - безусловный признак начинающегося заболевания - алкоголизма.

Первая защитная реакция организма на прием больших доз алкоголя - удалить его со рвотой. Утрата рвотного рефлекса на большие дозы алкоголя - достоверный признак начала алкоголизма, причем той стадии, когда еще можно надеяться на успешное лечение. Употребление алкоголя более 1-2 раза в неделю может привести к развитию болезни.

2.1 Патологическое изменение личности алкоголика

Наиболее уязвимой к воздействию алкоголя оказывается нервная система. Следствием этого являются крупная дрожь в руках - алкогольный тремор и характерная походка алкоголика. Совершенно трезвый человек идет с неестественно гордой поднятой головой, выпяченной грудью и плотно прижатыми по швам руками, а высоко забрасываемые стопы ног делают его передвижение на редкость комичным - это походка алкоголика. Деградация личности проявляется и в своеобразном алкогольном юморе, когда глупая шутка, своя или чужая, может породить взрыв смеха в течение всего дня. Другое проявление деградации - патологическая лживость. Алкоголики - очень ненадежные люди: они никогда не держат своего слова, а точнее - обещают то, что заведомо не способны выполнить.

Практически все алкоголики страдают патологической ревностью, первопричиной которой является обязательное развитие импотенции. Огромная доля убийств на почве ревности совершается алкоголиками. У женщин нарушения в половой сфере под влиянием алкоголя наблюдаются, главным образом, психического характера.

Женщины чаще пьют запоями, срок между запоями обычно короче, чем у мужчин, и длятся они дольше. Лечению женщины поддаются труднее, чем мужчины.

2.2 Поражение внутренних органов при алкоголизме

Алкогольный цирроз печени: полный распад этого органа вызывает нестерпимые боли, сильный зуд кожи, отеки на лице и ногах, значительное увеличение живота из-за накопления большого количества жидкости. Затем следует удушье и мучительная смерть.

Алкогольное поражение сердца во многом напоминает развитие инфаркта миокарда. Сердечно-сосудистые заболевания у людей, употребляющих алкоголь, встречаются в 22 раза чаще, чем у непьющих. У тех, кто систематически употребляет алкоголь, наблюдается ожирение сердца, причем не только у тучных, но и у людей пониженного веса.

Заболевания органов пищеварения у людей, употребляющих алкоголь, встречаются в 18 раз чаще, чем у непьющих. Чумаков Б.Н. Валеология. Избранные лекции. М., 1997.

Алкогольное поражение поджелудочной железы неизбежно заканчивается смертью в течение нескольких недель. Алкоголь способствует прогрессирующему течению почти всех заболеваний, снижению сопротивляемости организма к инфекционным заболеваниям.

Алкоголь вызывает необратимые изменения сперматогенеза у мужчин и повреждающее воздействие на плод у женщин-алкоголиков. У родителей алкоголиков очень редко

рождаются здоровые дети. В основном такие дети имеют большое количество врожденных уродств и крайнюю степень умственной отсталости.

Алкоголики - это люди, которые не могут контролировать, сколько они пьют. Они стали физически и психологически зависимыми от алкоголя. Алкоголики отличаются от тех, кто является социальным потребителем алкоголя. Социальный потребитель алкоголя может контролировать, где, с кем, сколько и что он пьет. Алкоголики этого сделать не в состоянии.

В правилах розничной торговли алкогольной продукцией на территории РФ, разработанных и утвержденных Постановлением правительства Российской Федерации № 987 от 19 августа 1996 г., говорится, что:

- к алкогольной продукции относятся спирт питьевой, водка, ликеро-водочные изделия, коньяки (бренди), вино виноградное, вино плодово-ягодное и иная пищевая продукция с содержанием этилового спирта, произведенного из пищевого сырья, более 1,5% от объема единицы алкогольной продукции.

Медики многих стран пришли к выводу, что безопасное употребление алкоголя возможно, если его употреблять в небольших количествах не чаще 1-2 раза в неделю. Кагоры и мускаты в небольших дозах используются при хронических гастритах с пониженной кислотностью и нарушениях функций кишечника. Сухие и игристые вина - для профилактики кишечных инфекций и особенно холеры. Водка, ром и ликеры в небольших дозах - как противошоковое средство при травмах и сильных стрессах, а также как средство первой помощи при переохлаждении.

Малые дозы алкоголя вызывают усиление сердечной деятельности, снижают способность ясно мыслить и принимать решения, дают возможность расслабиться, заставляют почувствовать себя немного более свободным и смелым, чем обычно, приводят к потере самоконтроля, вызывают нарушения остроты зрения, слуха, способность различать цвета, ориентироваться в пространстве (кстати, это одна из основных причин несчастных случаев на транспорте).

Большие дозы алкоголя угнетают сердечную деятельность, замедляют деятельность отдельных областей мозга, вызывают головокружение, снижают координацию, приводят к затруднениям речи, ходьбы, стояния, к эмоциональным взрывам или подавленному настроению.

Если доза алкоголя оказалась избыточной, возникает реальная угроза развития алкогольной комы - крайне опасного для жизни состояния. Развитие комы начинается с появления непрерывного чихания (пьяный чих), который длится 10-15 минут. Речь такого пьяного становится невнятной, он крайне заторможен, вял и через несколько минут засыпает. Все это сопровождается иканием, отрыжкой и рвотой. Спустя 15-20 минут он будет находиться в состоянии глубокой комы, не реагируя ни на болевые, ни на звуковые раздражители. Растормозить такого спящего практически невозможно. В положении лежа на спине он обязательно захлебнется своими рвотными массами, слюной и удувится собственным языком. Кожные покровы сначала бледнеют, а затем лицо очень быстро становится синюшным. Появляется захрапывающее дыхание, артериальное давление и пульс определяют с трудом. Непроизвольное мочеиспускание и выделение кала происходят постоянно, так что хронические алкоголики привыкают к мокрой и обгаженной одежде.

Оказание первой помощи при алкогольной коме. При алкогольной коме необходимо повернуть больного на живот и очистить ротовую полость от слизи и рвотных масс, приложить холод к голове, поднести к носу ватку с нашатырным спиртом, вызвать скорую помощь. Недопустимо оставлять человека в состоянии алкогольной комы лежать на спине и тем более на холоде (пьяный замерзнет во много раз быстрее трезвого).

Профилактика алкогольного опьянения. Чтобы помочь себе при алкогольном опьянении и избежать головной боли на следующий день необходимо:

- не смешивать и не употреблять в течение вечера сильно бродящие напитки (газированную воду, пиво, шампанское) с крепкими (водкой, коньяком, ликером);
- не употреблять спиртных напитков на голодный желудок;
- в качестве закуски отдавать предпочтение белковой и жирной пище;
- десертные вина лучше употреблять с шоколадом или пирожными, а не с фруктами;
- избегать длительного застолья в душных прокуренных помещениях, где звучит очень громкая музыка;
- свести до минимума курение сигарет, т.к. они усиливают эффект опьянения;
- при появлении головокружения, подташнивания и нарушении координации движений взять в рот дольку лимона или кислого яблока, выпить крепкого чая или кофе, выйти на свежий воздух или умыться ледяной водой; табакокурение алкогольный наркотический зависимость
- если самочувствие не улучшилось, самостоятельно промыть желудок - в 5-6 л воды развести 1-2 капли нашатырного спирта и выпить 3-4 стакана этого раствора, затем нагнуться и, надавив двумя пальцами на корень языка, вызвать рвоту, процедуру повторить 5-6 раз;
- при появлении сильных головных болей после промывания желудка выпить крепкого чая и съесть больше сладкого, принять таблетку цитрамона или анальгина и лечь спать.

2.3 Модели употребления алкоголя

Существуют следующие модели употребления алкоголя:

1. Полная трезвость - около 30% взрослых не пьют вообще из-за религиозных убеждений, аллергии, а также бывшие алкоголики, которые излечились и боятся рецидива.
2. Ритуальное употребление алкоголя - потребление алкоголя в семейных ритуалах или обрядах (свадьба, крестины, день рождения и т.д.).
3. Социальное употребление алкоголя (за компанию) - около 55% всех взрослых называют себя пьющими за компанию, они употребляют алкоголь в подходящем месте и в подходящее время (эти модели употребления алкоголя могут различаться очень существенно в зависимости от окружения).
4. Проблемное употребление алкоголя - алкоголь используется как средство для устранения проблем и отрицательных эмоций; оно предполагает употребление слишком

большого количества алкоголя и слишком часто. Этот тип употребления алкоголя является разрушающим и часто усиливает проблемы человека, а не устраняет их.

Несмотря на то, что многие люди выпивают, большинство взрослых - 70% (т.е. одна треть всех взрослых не пьет вообще!) употребляет алкоголь только иногда и в умеренных дозах. Всего 10-12% взрослых являются сильно пьющими (150 г и больше водки за время выпивки, а каждая выпивка не реже, чем один раз в неделю). По статистике женщин-алкоголиков в 2 раза меньше, чем мужчин.

Алкоголь действует на разных людей по-разному. Каждое психоактивное вещество влияет на конкретный организм в соответствии с особенностями этого организма и зависит от множества факторов: веса и возраста человека, его ферментативной системы, опыта употребления алкогольных напитков, ожиданий человека от алкоголя, настроения, что человек ел и пил до приема алкоголя, курил ли он и количества выпитого алкоголя.

Если человек употребляет алкоголь в течение некоторого продолжительного периода времени (нескольких месяцев), то ему надо больше алкоголя для получения эффектов, которые прежде наступали быстрее. Так что тем, кто долго употребляет алкоголь, нужно выпить больше для получения тех же самых ощущений, которые у человека непьющего наступают даже от очень маленького количества алкоголя. Это явление называется толерантность. В целом толерантность означает, что долго пьющий человек должен потратить больше времени и денег для достижения того же самого состояния, которое в начале употребления достигалось быстро и от небольших доз алкоголя. Тот, кто может много выпить - просто развил толерантность к алкоголю. Шелтон Г. Натуральная гигиена. СПб., 1993.

В банке пива столько же алкоголя, сколько его в глотке водки, 200 г вина содержат столько же алкоголя, сколько 30 г водки и глоток спирта.

Ошибочно думать, что наркотики представляют большую проблему для общества, чем алкоголь. Алкоголь является самой большой проблемой нашей страны. В России более 10 миллионов алкоголиков и около миллиона наркоманов. Общая заболеваемость мужчин, злоупотребляющих алкоголем, превышает заболеваемость взрослого мужского населения более чем в 10 раз. Число случаев смерти среди лиц, употребляющих алкоголь, в 2-4 раза выше аналогичного показателя для населения в целом. Продолжительность жизни алкоголиков на 15-17 лет меньше, чем людей непьющих.

Безделье, скука, праздность - благодатная почва для расцвета любой вредной привычки, в том числе и склонности к алкоголю. Напротив, активный, творческий труд в любой области, спорт - вот лучшее лекарство против алкоголя.

Существуют организации, которые помогают алкоголикам, их друзьям, членам семей. Анонимные алкоголики (АА) - это организация для людей, которые имеют проблемы с алкоголем и обсуждают общие вопросы.

В нашей стране органами законодательной и исполнительной власти постоянно регулируются вопросы, связанные с рекламой, продажей и реализацией алкогольной продукции. В частности, в статье 33 Федерального закона № 108-ФЗ "О рекламе", принятого 18 июля 1995 года, говорится о запрещении рекламы алкогольных напитков, табака и табачных изделий в телепрограммах с 1 января 1996 года.

В правилах розничной торговли алкогольной продукцией на территории РФ, разработанных и утвержденных Постановлением правительства Российской Федерации № 987 от 19 августа 1996 г. “О мерах по ужесточению порядка торговли алкогольной продукцией”, говорится:

“Не допускается розничная реализация алкогольной продукции: лицам, не достигшим возраста 18 лет; в детских, учебных, культовых и лечебно - профилактических учреждениях и на прилегающих к ним территориях”.

Завершить эту главу хотелось бы знаменитой фразой великого немецкого мыслителя и поэта Иоганна Вольфганга Гете, как нельзя лучше отражающей весь огромный вред, наносимый пьянством: “Человечество могло бы достигнуть невероятных успехов, если бы смогло быть трезвым”.

3. Наркомания

Наркотики были известны еще в древности (греч. narke - оцепенение, онемение, mania - страсть, безумие). Наркомания - очень опасное хроническое заболевание. Говорят, что наркомания сравнима только с войной, это страшное зло, ломает человеческие судьбы. Нередки смертельные исходы. Наркоманы погибают в сравнительно молодом возрасте, часто от передозировки наркотиков.

Понятие о наркотическом опьянении. Наркотические вещества вызывают наркотическое опьянение, напоминающее алкогольное опьянение. При наркотическом опьянении отмечают три стадии: возбуждение, сон, кома.

Сама наркотическая эйфория длится не более 1-15 минут. А остальные 1-3 часа человек находится в фазе расслабления, успокоения, переходящей в дремоту, состояние бреда и сна.

3.1 Течение болезни и внешний вид наркомана

В зависимости от состояния организма человека потребность в наркотиках уже может появиться даже после разового введения наркотиков. Первое, с чем сталкивается наркоман - это потребность постоянно увеличивать дозу для достижения кайфа. Данная проблема возникает при употреблении абсолютного большинства наркотиков, особенно содержащих опиум. Уже через 1-2 месяца доза морфия может превысить первоначальную в 200 раз. Для здорового человека она смертельна, для морфиниста необходима, чтобы поддерживать свое нормальное состояние. Но наступает предел, и организм наркомана перестает переносить высокие дозы наркотика, человек умирает от передозировки.

Постоянное увеличение дозы создает колоссальные финансовые проблемы, а эффект эйфории, расслабления и комфорта очень быстро исчезает совсем. Инъекции начинают оказывать только стимулирующее действие. Появляется лишь ощущение прилива сил, которых становится все меньше и меньше. Несчастный уже не может существовать без наркотиков.

Очень быстро наступает полное психическое и физическое истощение.

Бессонница и бледность, необычно широкие зрачки и маскообразное, лишенное мимики, застывшее лицо, сухость слизистых оболочек, дрожащие, с исколотыми и воспаленными венами руки, частая зевота и чихание, постоянно заложенный сопливый нос - вот наиболее типичный вид наркомана. Уже через 2-3 года употребление наркотиков приведет

к общему истощению организма. Человек худеет, его кожа приобретает желтоватый оттенок, появляются ломкость ногтей и волос, полная и необратимая импотенция. Он теряет способность даже к малейшим физическим и психическим нагрузкам. Наступает преждевременное старение с признаками слабоумия.

Учитывая, что наркоманы пользуются одними шприцами и нестерильными иглами, велика опасность заболеть СПИДом. По статистике наркоманы занимают первое место по количеству больных СПИДом.

Наркомания родителей губительно сказывается и на здоровье их детей. У наркоманок дети рождаются уже пристрастившимися к наркотику. У женщин- наркоманок часто бывают выкидыши и преждевременные роды, могут родиться дети с уродствами: большеголовые, с непропорционально маленькими туловищами, пустым взглядом и другими психическими и физическими дефектами.

У наркоманов полностью утрачиваются прежние чувства и интересы, единственной заботой становится добыча наркотика любой ценой. Наступает окончательная нравственная и интеллектуальная деградация - полный распад личности. Рабская зависимость от наркотика обязательно вовлечет в криминальную среду. Мошенничество и вымогательство, кража и проституция - единственные доступные для большинства способы приобретения наркотика.

Причины смерти наркоманов. Наиболее частые причины смерти наркоманов: убийство за долги, легко совершаемое в уголовной среде; острая сердечно-сосудистая недостаточность; полное физическое истощение, дистрофия; самоубийство; передозировка наркотика, так как к исходу болезни внезапно теряется привычная переносимость высоких доз. Редкий наркоман доживает до 30-35 лет.

3.3 Особенности патологической зависимости

Патологическая зависимость от наркотика во внешних проявлениях сходна с алкогольной зависимостью: депрессия, головные боли, угрюмость, дрожь в конечностях. Наркотики вызывают такую зависимость, когда у больного полностью прекращается выделение собственных эндоморфинов. Это приводит к крайне мучительному состоянию: человек начинает ощущать боль не только от прикосновения одежды к коже, но и от пульсации сосудов и трения суставных поверхностей при движении конечностей, чего никогда не бывает при нормальном фоновом уровне эндоморфинов. Его тело превращается в одну сплошную рану, причиняющую нескончаемую боль. Нет больших страданий, чем те, которые испытывает наркоман из-за отсутствия наркотика. Сами наркоманы назвали это состояние ломкой, которая появляется, если наркотик не поступает в организм в течение 10-12 часов. Озноб и чувство жара, потливость и гусиная кожа, рвота, понос, боли в мышцах и суставах, судорожные припадки и психозы, чувство страха, тревоги - это лишь словесное перечисление симптомов абстиненции (ломки). Наркоман готов на любые поступки, вплоть до убийства и захвата заложников, - лишь бы избежать или прекратить свои нечеловеческие страдания. Наркоман полностью теряет волю и себя как личность, становясь рабом своего хозяина - наркотика.

Наркоману можно посочувствовать: он смертельно болен и нуждается в помощи и лечении. Но человек, делающий деньги на несчастье и смерти других людей, должен быть сурово наказан. Торговля наркотиками - двойное зло. Каждое новое поколение уже с 10-12 лет подвергается массовой обработке торговцами. Первая доза наркотика бесплатна, зато каждая последующая будет все дороже. И вся беда в том, что миллионы

наркоманов умирают во имя обогащения 1-2-х десятков воротил наркобизнеса, которые властью тех же денег зачастую стоят над законом.

3.4 Признаки передозировки наркотиков

Большинство наркоманов умирают от передозировки наркотиков. Та доза, от которой умер наркоман, мало отличается от предыдущей дозы, но в организме наступает предел переносимости высоких доз наркотика, и человек погибает. Как правило, все наркотические средства подавляют активность дыхательного центра в головном мозге, и больной умирает от остановки дыхания. А такие препараты, как опий, омнопон, морфин, кодеин и героин, вызывают рвоту. Захлебнуться рвотными массами - удел каждого третьего наркомана. При передозировке наркотиком человек впадает в кому, которая заканчивается смертью от остановки дыхания или аспирации рвотными массами. Рано или поздно, но это обязательно произойдет, поскольку дружки из трусости не вызовут “Скорую помощь”, даже когда будет очевидно, что человек умирает. Одно маленькое замечание: наркоман в коме выглядит более пристойно, нежели алкоголик. Он никогда не обмочит и не обгадит штанов, но вряд ли смерть от кишечной непроходимости или разрыва мочевого пузыря кого-то обрадует.

3.5 Оказание первой помощи при передозировке наркотиков

Наркомания излечима; чем раньше начать лечение, тем лучший будет достигнут эффект. Для успеха лечения главное - желание больного.

В статье 54 Федерального закона № 3-ФЗ “О наркотических средствах и психотропных веществах”, принятого 8 января 1998 года, говорится:

1. Государство гарантирует больным наркоманией оказание наркологической помощи, которая включает обследование, консультирование, диагностику, лечение и медико-социальную реабилитацию.
2. Наркологическая помощь больным наркоманией оказывается по их просьбе или с их согласия, а несовершеннолетним в возрасте до 15 лет по просьбе или с согласия их родителей или законных представителей, за исключением случаев, предусмотренных законодательством Российской Федерации.
- 3. Больным наркоманией, находящимся под медицинским наблюдением и продолжающим потреблять наркотические средства или психотропные вещества без назначения врача либо уклоняющимся от лечения, а также лицам, осужденным за совершение преступлений и нуждающимся в лечении от наркомании, по решению суда назначаются принудительные меры медицинского характера, предусмотренные законодательством Российской Федерации.**
4. Больные наркоманией при оказании наркологической помощи пользуются правами пациентов в соответствии с законодательством Российской Федерации об охране здоровья граждан.

Токсикомания (от греч. *toxikon* - яд и *mania* - безумие, страсть) - разновидность наркомании. Больными становятся уже после трех приемов токсических веществ. Начинается все с любопытства, а быстро заканчивается неодолимой тягой. Токсикоманами становятся слабовольные люди, которые находят себе авторитетов в сомнительных компаниях на чердаках, подвалах. Токсикомания вызывается рядом медикаментозных средств, а также препаратами бытовой химии. Опьянение наступает уже через 1-2 мин, теряется контроль над поведением, расстраивается сознание. В дальнейшем у этих больных снижается память, наступает слабоумие, снижается половая

деятельность, нарушается обмен веществ. Дурманящее токсическое вещество, попадая в кровь, разносится по всему организму и действует губительно в первую очередь на клетки головного мозга. Происходит химическая травма нервных клеток. При токсикомании страдают все клетки, ткани и органы, особенно сильно печень и почки. Токсическое воспаление печени быстро переходит в цирроз. Весь организм быстро изнашивается и дряхлеет. Вот почему токсикоманы долго не живут, они рано старятся и умирают.

Будьте благоразумны, не испытывайте судьбу, ведь даже единичные случаи употребления наркотиков и одурманивающих веществ приводят к наркомании и токсикомании, к их негативным последствиям!