# РЕФЕРАТ

на тему

"Негативні впливи шкідливих звичок (куріння, вживання алкоголю і наркотиків) на організм людини і боротьба з ними"

ПЛАН

1. Вплив куріння на організм людини.

2. Вплив вживання наркотиків на організм людини.

3. Вплив алкоголю на організм людини.

Куріння та його вплив на організм людини стають сьогодні соціальною і медичною проблемами. Доведено, що куріння тютюну є великою небезпекою для здоровя і призводить до виникнення різних захворювань, які спричиняються до передчасної смерті людей. Виявляється, що смертність від раку легень серед курців у 20 разів вища, ніж серед тих, що не курять. Також курці в 13 разів частіше хворіють на стенокардію (захворювання серця) і в 10 разів частіше — на виразкову хворобу шлунка. Як правило, курець живе на 6-8 років менше, ніж його ровесник, який не курить.

Що таке тютюн? Тютюн — це однорічна рослина з родини пасльонових, висушені листки якої після спеціальної обробки подрібнюють і використовують для куріння. До складу листків тютюну входять такі речовини як нікотин, білки, вуглеводи, органчні кислоти, смоли і ефірні олії. Основна особливість тютюну, завдяки якій він відрізняється від інших рослин родини пасльонових, — вміст нікотину.

Нікотин — одна з найсильніших рослинних отрут, основна складова частина тютюнового диму. У чистому вигляді це безбарвна оліїста рідина неприємного запаху, гірка на смак. Вона добре розчиняється у воді, спирті, ефірі й легко проникає крізь слизові оболонки порожнини рота, носа, бронхів, шлунку.

Давно вже став звичним плакат — "Крапля нікотину вбиває коня!" Ми часто не задумуємося над змістом цих слів. Але ж таки справді вбиває! Велика гарна тварина падає від краплини страшної отрути. Дуже чутливі до нікотину птахи, ссавці а також риби і земноводні. Наприклад, якщо змочити кінчик скляної палочки нікотином і доторкнутися нею до дзьоба горобця, то він загине. Також краплина нікотину призводить до загибелі всіх риб в акваріумі.

Смертельна доза нікотину для людини — 50-70 мг (1 мг на кілограм маси тіла). Відомо, що кількість нікотину, який надходить із тютюнового диму в організм, становить приблизно 1/25 вмісту його в тютюні. Важливе значення має те, як часто роблять затяжки під час куріння. Людина дістає смертельну дозу нікотину. Викурюючи 20-25 сигарет на день.

Отруйність нікотину відчув кожний, хто взяв у рот першу в житті сигарету. Ніхто не може докурити першої сигарети до кінця. Цьому заважають запаморочення й нудота, а часом і ще неприємніші відчуття, такі як інтенсивне слиновиділення, шум у голові, головний біль, серцебиття, загальна слабкість, трестіння рук, блювання, пронос. У тяжких випадках людина непритомніє. Поступово організм пристосовується до нікотину і куріння не викликає таких неприємних відчуттів. Хоча отруєння організму триває, але довго воно ніяк не виявляється.

Шкідлива дія тютюну не обмежується нікотином. До складу тютюнового диму близько 30 отруйних речовин: аміак, синильна кислота, чадний газ та ін.

Тютюновий дим, який вдихає курець, насамперед потрапляє у верхні дихальні шляхи, а потім — у трахею та легені. Під впливом тютюнового диму відбувається хронічне подразнення слизової оболонки гортані, розвивається запалення голосових звязок, вони потовщуються, грубішають. Це призводить до зміни тембру голосу (грубий голос курця), що особливо помітно в молодих жінок.

Внаслідок подразнення слизової оболонки бронхів і трахеї тютюновим димом розвивається їх хронічне запалення (бронхіт і трахеїт).

Тому курці частіше хворіють на запалення легень, туберкульоз, захворювання у них мають тяжкий перебіг.

Учені встановили, що куріння — один з основних чинників, які призводять до того, що розвивається рак легень. Захворюваність на рак легень серед курців у 30 разів більша, ніж серед тих, хто не курить. Також відомо, що куріння збільшує ризик захворіти на злоякісні новоутворення інших органів: язика, гортані, стравоходу, шлунку, сечового міхура. Тютюновий дим згубно ідє на серцево-судинну систему, дихальну систему та органи травлення.

Нині ми не можемо говорити про куріння підлітків як про невинні пустощі. Куріння — соціальне лихо. Через нерозуміння, сліпе наслідування моди, дорослих, ровесників підліток починає курити — спочатку робить одну затяжку, викурює одну сигарету, а потім тягнеться до лиховісної пачки знову і знову. І так куріння стає звичкою. А почати куріння набагато легше, ніж покинути. Отож, краще не починати.

У науковому трактуванні наркоманія — це хворобливий психічний стан, який зумовлений хронічною інтоксикацією внаслідок зловживання наркотичними речовинами і характеризуються психічною або фізичною залежність від них.

Небезпека наркоманії очевидна. Нелегальний обіг наркотичних засобів стає надзвичайно серйозним соціальним чинником, який негативно впливає на стан здоровя і благополуччя людей, розвиток суспільства загалом. Різко збільшується число осіб, які незаконно вживають наркотики, і пропорційно до цього зростає кількість злочинів на грунті наркоманії.

Щодо причин дедалі поширюваної пристрасті до згубного заняття, то тут існує чимало далеко неоднозначних думок. Одні дослідники пояснюють це явище звичайним зацікавленням, бажанням зробити навпаки, інші зупиняються на відсутності тепла, захищеності чи своєрідному способі провести час. Є й категорія аналітиків, які вважають основною причиною розповсюдження наркоманії соціальні проблеми: безробіття, відсутність системи виховання молоді, котра, відверто кажучи, залишилася наодинці з власною долею.

Незважаючи на те, що зловживання наркотиками є однією з найважливіших проблем ХХ століття, досвід вживання людьми наркотичних речовин вимірюється тисячоліттями. За своїм характером людина завжди тягнеться до невідомого. І їй, як свідчить практика, не важко було відкрити таємницю: природа в своїй глибині містить рослини, коріння чи листя яких виділяють соки, що піднімають настрій, надають сил, роблячи життя, хоча й ненадовго, "щасливим".

Існує безліч доказів тому, що виробництво, торгівля і споживання наркотичних речовин набрали швидких темпів розповсюдження в глобальних масштабах. В Україні за останні роки зловживання наркотичними засобами та їх незаконний обіг набули масового характеру. І якщо раніше, в період правління тоталітарного режиму колишнього Союзу ця правда замовчувалася, скравалася під грифом "таємно", то сьогодні ми змушені відверто визнати , що над Україною нависла реальна загроза самознищення нації за допомогою як внутрішніх, так і зовнішніх чинників.

Практика свідчить, що основною сировинною базою наркоманії в Україні є снотворний мас. Споконвіків насіння, на перший погляд, мирної сільськогосподарської культури використовувалися як продукт харчування. Наркоотруту містить не воно, а головки маку. На жаль, в останні роки пелюстки цієї рослини вкрили пеленою журби не одну українську оселю. Не зважаючи на чисельні укази, постанови, інші нормативні акти, які забороняють висівання та вирощування цієї культури, люди свідомо, а чи ні сприяють розповсюдженню наркоманії. Є чимало прикладів, коли мак популяризується і висівається з метою отримання наживи. З кожним роком кількість виявлених та знищених органами правопорядку незаконних посівів маку та коноплі зростає в десятки разів. Пропорційно збільшуються і осяги вилусення з обігу наркотичних засобів. Якщо, скажімо, в 1996 році в Україні в наркоділків було сконфісковано 38, 2 тонни наркозілля, то зараз ця цифра перевищує 45 тонн. Причому, понад 70% наркозасобів вогтовляєтьмся в державі на основі власної сировини.

Якщо до 1995 року на внутрішньому ринку Украіни був зараеєстрований єдиний факт появи в державі кокаїну, то за останні 5 років їх кількість перевищила тисячу.

Важкі синтетичні наркотики, які виявляються на українській території, як праволи, є результатом життєдіяльності міжнародної злочинності.

Сьогодні чітко простежується небезпечна тенденція поширення неазаконного розповсюдження неркотичних засобів, їх немедичного вживання та зростання кількості хворих наркоманією на Прикарпатті. Тривожна статистика свідчить, що за останні 5 років кількість виявлених злочтинів, повязаних з наркоманією, зросла більш як у два рази. З незаконного обігу за цей паріод вилучено близько трьох тонн наркотичних засобів. Нині в області перебуває на обліку майже 500 осіб (в Україні — біля 60 тисяч), які вдаються до немедичного вживання наркотиків. Основною наркотичною базою для виготовлення наркотичних речовин на Прикарпатті є також снотворний мак, який особливо поширений в населених пунктах Богородчанського, Коломийського, Косівського, Надвірнянського, Снятинського, Тисменицького та Тлумацького районів. Власне, на цій основі розиввається наркоманія.

Статистика свідчить, що тільки в Івано-Франківську щорічно помирає по 20-25 наркоманів. Найчастіше від передозування. Ділки, які виготовляють значну кількість наркотика, випробовують його міцність на наркоманах, котрі опинилися, так би мовити, на мілині. Їм вводять дозу і вони, за своїми відчуттями, визначають, наскільки наркотик сильний, але нерідко виходить, що концентрація виявилася надто високою і "піддослідні" помирають.

Наркоманія надзвичайно підступна і тяжка хвороба. Вживання наркотиків нищівно руйнує імунітет наркомана, його серцево-судинну систему, внутрішні органи. Бранця "білої смерті" видає зовнішній вигляд: його шкіра, зуби, волосся. Життя наркоманів ділиться на дві фази: перша, в якій знаходяться під дією наркотиків, і друга фаза, коли шукають чергову дозу. Нічим іншим наркоман не може займатися, бо починається жахлива "ломка".

Наша медицина навчилася лікувати наркоманію. Та біда в тому, що ця людина нерідко повертається у колишнє середовище і не може втриматися від спокуси знову српобувати "заборонений плід". На жаль, хвороба настільки змінює особистість, що наркомани, навіть після тривалого лікування, беруться за старе, бо не можуть адаптуватися до існуючих умов. Неспроможні подолати побутові чи соціальні проблеми.

Для розвинених капіталістичних країн Європи і Америки пияцтво та алкоголізм стали національним лихом, основною з причин захворювання і смертності населення. За смертністю алкоголізм з його наслідками посідає третє місце після захворювань серця та судин і злоякісних пухлин.

В останні десятиліття майже повсюдно помітна тенденція до збільшення вживання спиртного, насамперед за рахунок горілки і горілчаних виробів. Дедалі більше у зловживання спиртними напоями виягується жінок, підлітків і юнаків.

Відмічається прямий звязок між рівнем смертності від алкогольних захворювань, кількістю вживання спиртного. Половина транспортних аварій зі смертельними наслідками, убивств і самогубств повязані з пияцтвом і алкоголізмом. Молоді люди гинуть від раптової смерті (травма, зупинка серця, гострого отруєння алкоголем), а в старшому віці вмирають від цирозу печінки, захворювань серця і судин, алкогольних психозів, запалення легень, раку гортані і глотки тощо.

Пияцтво і алкоголь приносять нашому суспільству великі моральні і матеріальні втрати. При зловживанні алкогольними напоями знижується продуктивність праці, втрачаються трудові навики і кваліфікація, занепадає трудова дисципліна. За розрахунками економістів, у осіб, які помірно вживають спиртне, продуктивність праці знижується на 4-5%. Близько половини транспортних аварій повязано з вживанням алкоголю. Виробничі травми частіше бувають у понеділок (так званий "важкий" день) або у дні після свят, коли працездатність організму ще не відновилася після алкогольного спяніння.

При алкоголізмі, як правило, людина психічно деградує. Втрачається не тільки здоровя, а й людська гідність. Багато людей помирає від алкоголю в молодому віці. Разом з пияцтвом у сімю приходять матеріальні нестатки, на грунті цього починаються сварки, обвинувачення, бійки. Багато сімей внаслідок цього розпадаються.

Отож, пияцтво і алкоголізм — проблема світового значення, і боротьба з ними вимагає спільних зусиль. Їх слід розцінювати не тільки як особисту трагедію, а й як соціальне лихо.

Успіх у боротьбі з вживанням алкогольних напоїв значною мірою залежить від правильного виховання підростаючого покоління. Виховувати розумний погляд на спиртне найкраще власним прикладом. Коли батьки завжди тверезі і в сімї не вживають алкогольних напоїв, діти ростуть здоровими. Приклад для них — їхні батьки.

На проблему пияцтва і алкоголізму повинні бути спрямовані зусилля всіх членів суспільства, громадянських і державних організацій. Така робота приведе до зменшення випадків пияцтва. В перспективі потрібно ставити питання про остаточну ліквідацію пияцтва і алкоголізму.