

ВПЛИВ АЛКОГОЛЮ, НАРКОТИКІВ, ТОКСИНІВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ.

Мета: формувати принципи здорового способу життя;

виховувати відповідальне ставлення до власного здоров'я та до здоров'я майбутніх дітей.

Право бути добре народженим... Перш за все - це право народитись здоровим. Ще до моменту народження це право забезпечують батьки. Згодом людина сама вибирає: або ж здоровий спосіб існування, або ж нехтує заданою їй від природи програмою здорового, повноцінного життя.

Відступ від цієї програми має серйозні наслідки як для самої людини, так і для її потомства.

Алкоголь, наркотичні речовини є сьогодні серйозною загрозою здоров'ю молодого покоління і залежність від вживання різноманітних речовин стала наприкінці ХХ ст. надзвичайно гострою проблемою в світі. Технічний прогрес дозволив вченим виявити багато нового про вплив алкоголю та інших психоактивних речовин на людський мозок. Порушує цю проблему й наша конференція.

Алкоголь: “аква віта” чи “аква моріс”?

Доповідь 1. З історії винопиття. Про біблейські принципи здоров'я.

Із прадавніх часів алкоголь називають викрадачем розуму. Про властивість спиртних виробів було відомо ще близько 10 тис. років тому. Міклухо Маклай спостерігав за папуасами Нової Гвінеї, які ще не вміли добувати вогонь, але вже володіли прийомами приготування хмільних напоїв. Історія не зберегла ім'я людини, яка відкрила для світу алкоголь. Винахідники спирту були настільки вражені його незвичайними властивостями, що дали йому поетичну назву “алкоголь”- благородний, ніжний. Деякі алхіміки охрестили його “вогненною водою” та “водою життя”, бо ж після вживання людина набувала відчуття молодості і здоров'я, однак незабаром лікарі “воду життя” перейменували на “воду смерті”.

Вино набуло поширення у Греції, де культивували виноград з 1У тисячоліття до нашої ери. Покровителем виноградарства вважався бог Діоніс. На його честь влаштовувалися дійства під гаслом “Помолимося Діонісу”. Греки пили розбавлене водою виноградне вино, щоб менше сп'яніти. На жаль, зараз про це не всі пам'ятають...

В підході християнської релігії до харчування прослідковується розумний принцип помірності з відмовою від крайнощів. Разом з тим Біблія дає вказівки щодо вживання напоїв і шкідливості куріння. Апостол Павло застерігав віруючих від вина: “... не впивайтесь вином, від якого буває розпушта”.

Цікавою є порада царя Соломона: “ не впивайся вином, не об'їдайся м'ясом, бо п'яниця і ненажера збідніють ...”

Доповідь 2. Хімічна природа алкоголю.

Діючою основою всіх алкогольних напоїв є винний спирт (етанол), який викликає сп'яніння. У молекулі етилового спирту є полярна гідроксигрупа і малополярний вуглеводневий радикал. Завдяки водневому зв'язку між молекулами води і гідроксогрупами молекул спирту, останній легко розчиняється у воді. За рахунок вуглеводневого радикалу етанол добре розчиняється і в органічних розчинниках. Слід зупинитися і на вживанні отруйних хімічних речовин, різних сурогатів алкоголю. Їх уживають або помилково, приймаючи за етиловий спирт, або зумисне п'ють, зневажаючи безпеку. До цих речовин належить метиловий спирт. Його важко відрізнити від винного спирту, та це є сильна отрута. Смертельна доза для дітей 20-30 г, а для дорослих 100 г. Ще небезпечнішим є дихлоретан, 10-15 г якого викликають безповоротні зміни в печінці та нирках.

Доповідь 3. Фізіологічна дія алкоголю

а) на серцево-судинну систему

Алкоголь та шкідливі продукти його обміну глибоко впливають на кров, судини, серце. Руйнуються еритроцити, знижується вміст гемоглобіну, знижуються імунологічні властивості крові. Серцебиття стає частішим (100 і більше ударів/за хв.). Серце розширюється, стає в'ялим. В медицині існує спеціальний термін “пивне серце”. При алкогольних ураженнях серця стають частішими скарги на серцебиття, сильні болі, що супроводжуються відчуттям нестачі повітря, особливо ввечері або вночі.

Алкоголь руйнує внутрішню оболонку судин. При цьому на їх стінках, внаслідок порушення жирового обміну, відкладаються жироподібні речовини і солі кальцію, тобто розвивається атеросклероз. Артерії втрачають еластичність, стають ламкими, можливі внутрішні крововиливи.

У дітей та підлітків, які вживають спиртні напої, розвивається гостра киснева недостатність, зумовлена ущільненням і звуженням серцевих артерій.

Медики встановили: кожен 10-й інфаркт – після вживання алкоголю.

б) на печінку та нирки

При вживанні алкоголю перші зміни відбуваються в печінці, яка є ніби органом-мішенню. Спочатку зміни можуть бути і зворотні, але при подальшому вживанні – виникають безповоротні зміни. Хімічна лабораторія організму не встигає його очищати від отрути і алкоголь вільно поступає у всі частини тіла. Ураження печінки часто поєднується з цукровим діабетом, гіпертонією, виразкою, пієлонефритом. Через три стадії проходить ураження печінки: ожиріння, гепатит, який приводить до жовтухи і цирозу печінки. Смертність від цирозу печінки серед п'ючих в 9 раз частіше, ніж в тих, хто не п'є.

в) на статеву систему

Ще Плутарх писав: “П'яниці народжуються від п'яниць”. Найгіршою чорною справою алкоголю є поява на світ хворих дітей, дітей-калік, розумово відсталих. Особлива небезпека вживання алкоголю для жінок. Повний цикл розвитку сперматозоїда – 2 міс, яйцеклітини – 12-55 років. Тому яйцеклітини можуть стати “банком” для різних шкідливих речовин, в т.ч. алкоголю. Ось чому, коли молодому чоловікові лікар каже, що його дитина матиме багато шансів народитись і вирости здоровою, якщо він протягом 2-3 місяців до зачаття не вживатиме алкоголю, то жінці ніяких строків утримуватись від алкоголю назвати не можна... їй сам Бог велів вести тверезий спосіб життя, особливо до тих пір, поки вона збирається народжувати дітей.

Медична аксіома: дитина обов'язково народиться неповноцінною, якщо один із батьків незадовго до зачаття, або ж в його момент знаходився в нетверезому стані: 100:100!

г) на вищу нервову діяльність та поведінку людини

Потрапляючи в організм, алкоголь через шлунок і кишечник всмоктується в кров і попадає в центральну нервову систему, де він діє, подібно наркозу, гальмуючи мозкову діяльність. Його заспокійлива дія обманна. Перше суб'єктивне відчуття якраз протилежне – зникають самоконтроль і самообмеження: п'яна людина робить і говорить те, що є немислиме для неї в тверезому стані. Моторні центри мозку вражаються пізніше, після кількох випитих склянок: у людини стає нетвердою хода, заплітається язик.

Доктор Е. Нобл з Каліфорнійського університету дослідив, що алкоголь впливає на здатність мозкових клітин синтезувати білки й РНК, котра, на думку деяких вчених, впливає на пам'ять і на здатність людини до навчання. А після кількох років п'янства відбувається незворотне руйнування мозкових клітин, тобто алкоголь веде до втрати розуму. Останньою особливістю хворого є алкогольний психоз “біла гарячка”.

ВИСНОВКИ:

- Алкоголізм – найсерйозніша загроза здоров'ю населення світу після серцевих хвороб й раку.

- В природі нема мінімальної дози спирту, яка була б безпечною для ембріона!
- Алкоголізм веде до руйнування психіки, а відповідно до деградації особистості. Отже, “вода життя” зіграла з людиною злий жарт, ставши “водою смерті”.

Наркотики : дорога до раю чи дорога до пекла?

Демонстрація фрагменту фільму про вживання підлітками Києва наркотиків.

Останнім часом, виправдовуючи свій “порок”, деякі наркомани (особливо начитані), займаються фарисейством. Від них можна почути, що учень Сократа, Арістипп з Кірена створив вчення “гедонізм”. Його проповідники вважають, що людина народжується виключно для насолоди. І все ж страшною є не їх філософія, а ті засоби, за допомогою яких новоявлені гедоністи прагнуть досягти своєї мети: “Якщо медицина придумала ліки, щоб позбавити людину фізичного болю, то чому не можна позбавитись болю душевного за допомогою таких же препаратів?”

Доповідь 5. Еволюція вживання наркотиків.

Початок вживання людиною наркотичних засобів йде в глибоку давнину. Вченими доведено, що рослини, які містять наркотики, використовувались людьми ще в кам'яному віці. Колекції наркотиків знайдено і в розкопках єгипетських поховань. Історія знає багато випадків, коли навіть відомі люди минулого століття ставали жервами наркотиків. Однак до кінця ХІХ ст. вживання наркотиків не викликало особливих тривог. На початку ХХ ст. наркоманія стала масовим явищем і в нашому суспільстві. 20-ті роки: громадянська війна, інтервенція, голод стали ґрунтом для поширення наркоманії. Поширенню наркоманії сприяла і поява сильнодіючих синтетичних наркотичних речовин (квітень 1943 р. – відкриття А.Гофманом (Швейцарія) диетиламіду лизергінової кислоти (ЛСД)). Швидко поширення наркоманії на Заході породило злочинний бізнес, з'явилися організовані банди, що займаються контрабандною продажем наркотиків. Кількість осіб, що вживають наркотики, стала зростати; серед них збільшилась кількість людей молодого віку, неповнолітніх та жінок. На жаль, епідемія наркоманії поширилась і в Україні. Найчастішою умовою поширення наркотиків серед учнів є знайомство з наркотично залежними. Основними причинами вживання наркотиків серед учнів є: цікавість, вплив друзів і знайомих, приємні відчуття, бажання уникнути проблем.

Доповідь 6. Хімічна природа наркотичних речовин та їх фізіологічна дія.

НАРКОТИКИ – група речовин різної природи, рослинного чи синтетичного походження, зловживання якими веде до розвитку наркоманії. Термін “наркотики” часто застосовують для визначення груп речовин, що здатні викликати стан наркозу (“наркос” – оціпеніння). Це Нітроген (N) оксид, диетилловий етер, хлоретан та ін. До наркотиків відносяться групи опію, гашишу, маріхуани, кокаїну, промедолу, морфію.

Рослини, що містять речовини, які мають наркотичну дію, відносять до груп отруйних та лікарських. В медицині вони використовуються як знеболюючі засоби, як снодійні. Діючими речовинами таких рослин є алкалоїди, що здатні поширювати збудження в нервовій системі, пригнічувати діяльність центрів головного мозку (морфін, кодеїн), збуджувати та пригнічувати діяльність симпатичного відділу нервової системи (ефедрин, ерготоксин). Більшість наркотичних рослин – вищі квіткові, деякі відносяться до нижчих рослин. Наприклад, гриби псилоцибіни містять речовини - галюциногени, що можуть призвести до божевілля. Найважливіші наркотичні рослини є дикорослими. На території України зустрічаються мак снодійний, гармана звичайна, мухомор червоний та інші.

Демо характеристику найрозповсюдженішим наркотикам.

Одним із найбільш вживаних наркотиків є *морфін, гашиш, барбітурати, кодеїн, ефедрон*. Наркотичною сировиною для препаратів опію є мак. По розповсюдженню на території України наркотичні засоби, виготовлені з маку, займають перше місце. З опію

виробляють морфін, що має знеболювальну дію. Екстрактційний опій, що носить назву “ширка”, фармацевтичною промисловістю не випускається. При вживанні опію наркомани відчують біль в суглобах та спині, у них з’являються судомні напади, вегетативні кризи.

У людей, що накурилися гашишу, з’являється почервоніння шкірних покривів, повік, неприродний блиск очей, порушення мови, безпечність в діях. Характерними для наркоманів є напади сміху, переоцінка своїх фізичних сил. При відсутності вживання наркотика у наркоманів через п’ять годин виникає безсоння, втрата апетиту, можливий психоз.

При прийомів барбітуратів виникає стан, що нагадує сильне алкогольне сп’яніння. У наркоманів з’являється загальмованість, агресивність та дратівливість. При хронічному вживанні барбітуратів виникає моторна загальмованість, погана реакція на світло, тремтіння рук, психози та галюцинації.

У наркоманів після вживання кодеїну буде спостерігатися потяг до спілкування, безпричинний сміх, порушення мови. Також слід зазначити й вегетативні зміни: біль в шлунку та в області серця, порушення слиновиділення.

Кустарним продуктом ефедрину є ефедрон, що викликає відчуття теплої хвилі по всьому тілу. Наркотизація супроводжується збудженням протягом кількох діб, яке завершується тривалим сном.

Найнебезпечнішим з усіх наркотиків є героїн. Сировиною для його виробництва є морфінова основа, що виробляється з опіуму в нелегальних лабораторіях Сходу. Вилікуватися від його залежності важко і єдине завершення такої “пристрасті” – повна деградація і смерть. Для виготовлення героїну використовують сік маку, який обробляють оцтовою кислотою.

Доповідь 7. Вплив наркотиків на вищу нервову діяльність та поведінку людини.

Особлива небезпека вживання наркотиків полягає в тому, що наркотична залежність формується набагато швидше, ніж алкогольна – за декілька місяців. Також швидко деградує особистість: уже в 30-40 років наркоман перетворюється в глибокого старця і стає слабкодумним. Тривалість життя наркоманів в середньому на 20-25 років нижча, ніж в осіб, що їх не вживають.

Наркотики впливають в першу чергу на психіку людини. Загальна картина хвороби характеризується наступними симптомами і стадіями. Формування наркоманії проходить 3 основні стадії: психічна залежність, фізична залежність і толерантність.

Психічна залежність – прагнення періодично приймати наркотик для того, щоб знову і знову пережити певні відчуття або ж зняти явище психічного дискомфорту.

Фізична залежність – стан особливої перебудови всієї життєдіяльності організму людини. Вона проявляється в інтенсивних фізичних і психічних розладах, котрі розвиваються одразу, як тільки дія препарату припиняється. Ці розлади ще називають абстинентним синдромом (*абстиненція* – утримання).

Толерантність – звикання до наркотичних препаратів, коли спостерігається менш виражена реакція на чергове введення тієї ж кількості. Тому для досягнення попереднього психофізичного ефекту хворому потрібна вже більш висока доза наркотика.

У всіх хворих в короткі строки розвиваються медичні і соціальні наслідки вживання наркотиків – важкі ускладнення з боку внутрішніх органів і нервової системи, психічні розлади у вигляді гострих і хронічних психозів, виражені зміни особистості, навіть її розпад, грубе моральне падіння, нездатність до будь-якої роботи, захворювання СНІДом тощо.

Схильність до наркоманії спостерігається найчастіше в навіюваних психічно незрілих підлітків, які не здатні до вольових зусиль.

Доповідь 8. Правові норми боротьби з наркотиками.

Українське право

РОЗДІЛ XIII

Злочини у сфері обігу наркотичних засобів, психотропних речовин, їх аналогів або прекурсорів та інші злочини проти здоров'я населення.

Стаття 305.

1. Контрабанда наркотичних засобів, психотропних речовин, їх аналогів або прекурсорів, тобто їх переміщення через митний кордон України поза митним контролем або з приховуванням від митного контролю; карається позбавленням волі на строк від 3 до 8 років з конфіскацією наркотичних засобів, ... що були предметом контрабанди.

Стаття 310.

1. Незаконний посів або вирощування снотворного маку чи конопель караються штрафом до 50 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян, або арештом на строк до 6 місяців, або обмеженням волі на строк до 3 років.

Стаття 311.

1. Незаконне виробництво, виготовлення, придбання, зберігання, перевезення чи пересилання прекурсорів з метою їх використання для виробництва або виготовлення наркотичних засобів чи психотропних речовин – караються штрафом до 50 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або обмеженням волі на строк до 3 років.

Стаття 324.

1. Схиляння неповнолітніх до вживання одурманюючих засобів, що є наркотичними або психотропними речовинами чи їх аналогами – карається обмеженням волі на строк до 3 років або позбавленням волі на той самий строк.

Куріння: шкідлива звичка чи хвороба?

Доповідь 9. З історії тютюнокуріння.

В давнину тютюн був відомий в Європі, Азії, Африці як дика рослина, що спалювалась та мала одурманюючу дію на людину. Археологи знаходять деякі пристосування для куріння, зокрема трубки, що створені задовго до нашої ери. Розповсюдження тютюну пов'язують серед народів світу з ім'ям Колумба. В II половині XVI ст. він потрапляє в Іспанію, потім в Азію, Росію та Україну. Тютюн вважали лікувальним засобом з легкої руки французького посла в Португалії Жана Ніко (на честь якого і названо). В "Наставленнях к сохранению здоровья", що вийшли у Великобританії в 1613 році зазначалось: "трубка тютюну, викурена на голодний шлунок, у вологий ранок, складає швидкі і єдині ліки від усіх хвороб". Доходило до того, що дітей в Англії відправляли в школу з тютюном та атрибутами для куріння. Та дуже швидко помилкові погляди були розвіяні лікарями. То ж за словами Джона Локка: "Ми не повинні забувати, що наші діти, ставши дорослими, подібні до нас, мають тіж звички і бажання, що й ми".

Доповідь 10. Хімічний склад тютюнового диму.

До складу тютюнового "коктейлю" входять: нікотин, Карбон (II) оксид, канцерогенні смоли, сполуки нітрогену, ртуть, кадмій, нікель, кобальт. Ці компоненти можуть утворювати тимчасові сполуки одна з одною, підсилюючи токсичну дію.

Головний "винуватець" тяги людини до цигарок – нікотин. Це хімічноактивна отруйна речовина. Чадний газ (CO), як відомо, вступає у взаємодію з гемоглобіном крові, утворюючи карбоксигемоглобін, чим не дає можливості утворюватись оксигемоглобіну. При взаємодії CO з вуглекислим газом токсичність останнього зростає.

До канцерогенних речовин відносять бензопірен, що є "винуватцем" ракових захворювань.

В результаті розпаду тютюнових ізотопів свинцю – 210 і вісмуту – 210, зростає доза отриманої радіації в 100 раз.

В тканинах накопичується радіоактивний ізотоп полонію – 210, період напіврозпаду якого – сотні років. Пригнічують імунну реакцію організму нікель та кадмій, а залізо і хром,

утворюючи зв'язки з ніотином ,підвищують його токсичність.

Доповідь 11. Фізіологічна дія ніотиину на організм.

Ще І.Павловим було встановлено, що тютюновий дим, подібно алкоголю, має двофазний механізм дії на нервову систему. На першому етапі тютюнові речовини мають судиннорозширюючий ефект (в першу чергу на судини головного мозку), що значно впливає на “прилив сил”. Підвищення активності здійснюється за рахунок перенапруження біологічних ресурсів організму, а перш за все – перезбудження ділянок кори великого мозку. Потім настає друга фаза – гальмування і тривала перевтома.

Залози внутрішньої секреції мають свій центр – гіпоталамо-гіпофізарну систему, що забезпечує залози тропними гормонами, які впливають на активність людини. Нікотин порушує гуморальну рівновагу. Особливо це стосується щитовидної залози та наднирників.

Тютюновий дим вражає перш за все органи дихання, починаючи із слизової оболонки рота, потім гортань, бронхи і легені. Життєва ємність легень у курців менша на 1/5 об'єму. Тютюновий дим сприяє зниженню проникності бронхів, викликає спазми. За даними французьких вчених, курці в 15-20 раз частіше страждають злоякісними пухлинами органів дихання.

Сумарна поверхня легень в момент вдиху – біля 100 кв. метрів. Легко уявити, яка величезна кількість речовин осідає в легенях. Це проявляється кашлем, відхаркуванням коричневої мокроти. Тютюновий дьоготь – концентрат рідких і твердих часток, серед яких багато канцерогенів, осідає на стінках повітряних шляхів, накопичується в альвеолах.

Має значення і вік, в якому людина почала курити. Японські вчені встановили, що ракові захворювання в осіб, які почали курити до 20-річного віку, розвиваються в 6 разів частіше; після 23 років – в 2 рази порівняно з тими, хто не курить.

Доповідь 12. Куріння і потомство.

Нікотин негативно впливає на статеві залози чоловіків. Порушується статева функція і виникає неврастенічний синдром. З'являється невпевненість у статевій силі (імпотенція). Негативно впливає тютюн й на статеві залози у жінок і на перебіг вагітності. У жінки, що курить, тютюновий дим пригнічує продукування статевих гормонів, порушується менструальний цикл. Часто куріння призводить до бездітності. У вагітної жінки нікотин звужує судини плаценти, в результаті чого погіршується киснепостачання плоду сповільнюється ріст. У жінок-курців частіше настає переривання вагітності, зростає процент мертворожень і ранньої дитячої смертності. Також у вагітних, що курять, середня вага новонароджених на 150-200 г менша від норми.

Доповідь 13. Статистика куріння . Його наслідки.

- Серед осіб з виразкою шлунка 96 % - курці.
 - У США від куріння кожні 4 хв. помирає людина, а кожна сигарета відбирає 8хв. життя.
 - Людина, що випалює пачку сигарет кожного дня протягом року, збирає у своїх легенях 1 літр осадженої смоли і робить свою кишеню порожнішою на 700 грн.
 - 90% людей, що курять, хочуть кинути, але виходить це лише у 25% з них.
 - Після викурювання 1 сигарети спостерігається зниження м'язової сили на 15%, координації рухів – на 5%.
 - З 10 курців-дітей 9 не зможуть кинути курити, а лише будуть збільшувати денну дозу.
 - Негативно впливає куріння на навчання дітей та підлітків. Перевірка успішності в київських школах (учні 7- 9 класів) показала, що найбільше не встигали ті, хто курить.
- Серед причин куріння у підлітків на І місці – наслідування і бажання здаватись дорослими. В поширенні куріння серед дівчат переважаючими мотивами є мода й бажання привернути до себе увагу, сподобатись.

IV. Результати соціологічних досліджень:” Виявлення ставлення до вживання шкідливих речовин учнів .”

Учнями проведено анонімне опитування з метою вивчення причин наркоманії, алкоголізму та тютюнокуріння серед підлітків.

АНКЕТА

“Вживання шкідливих речовин”

1. Як ти ставишся до таких явищ, як наркоманія, алкоголізм та тютюнокуріння?
Негативно
Байдуже
Позитивно
Важко відповісти
2. Що ти знаєш про наркотики?
Вони шкідливі для організму
Небезпечні для життя
Приносять насолоду
Інше
3. Серед твоїх знайомих є такі, котрі вживають наркотики?
Так
Ні
4. Що тебе особисто може спонукати вживати наркотики?
Цікавість, експеримент
Бажання відчувати повноту життя
За компанію, щоб не бути “білою вороною”
Відсутність взаєморозуміння з батьками
Розчарування в житті
Інше
5. Чи можливо вилікуватись від наркотиків?
Так
Ні
6. Яке твоє ставлення до спиртних напоїв?
Не вживаю
Іноді
Часто вживаю
7. Чи куриш ти?
Ні
Іноді
Постійно

V. Рекомендації щодо профілактики куріння та подолання цієї звички

Ви вже знаєте, що позбавитись звичок, особливо негативних, важко, оскільки вони формуються при постійно повторюваному задоволенні тих чи інших бажань. Тому першим кроком на шляху до їх позбавлення є самодослідження всього того, що має відношення до вашої звички. А вже після цього слід розробити для себе план їх подолання..

Багато хлопців і дівчат курять і не можуть позбавитись такої залежності. Пропонуємо скористатись такими психологічними порадами:

- Заведіть щоденник і запишіть причини, що спонукають відмовитись від куріння. Перечитуючи записи, ви кожен раз зможете навіяти собі, що обрали вірне рішення.
- Намагайтесь, особливо вранці, якомога довше відтягти зустріч з першою сигаретою. Стримуйте себе хоча б на кілька хвилин. Переключіть увагу на яку-небудь невідкладну справу або подзвоніть по телефону.

- Визначте час, коли ви самі собі дозволите закурити. Однак згодом максимально зменшіть число таких моментів.
- Той, кому особливо важко кинути курити, нехай візьме сигарету тієї марки , яка йому менше подобається.
- Спробуйте не докурювати сигарету до кінця.
- Уникайте жувати і смоктати цукерки, краще випити склянку соку чи води.
- Найкраще від усього відволікають від куріння заняття спортом.
- Порахуйте кошти, які забрала у вас ця шкідлива звичка. Гроші, які ви не витратили на сигарети, збирайте окремо і використайте на подарунки.

Звучить пісня у виконанні Ірини Білик.