

Вплив шкідливих звичок на розвиток підлітків

*Шваб С.І., керівник фізвиховання,
викладач УВКУ КНТЕУ*

Одна з проблем сучасного суспільства - величезна кількість людей, що палять, в тому числі зросла кількість підлітків-курців, які курять, щоб виглядати дорослішими, курять, щоб завоювати авторитет серед однолітків, курять з цікавості, за компанію, щоб схуднути, тому що це модно, не замислюючись про наслідки, не думаючи про майбутнє. Деякі помилково вважають, що куріння мобілізує, допомагає зосередитися. Деякі починають палити, надивившись реклами, добре, що зараз на телебаченні заборонена реклама сигарет. Хоча про чудодійні властивості пива продовжують вести мовлення на всіх каналах, помилково припускаючи, що після 22 годин, підліток телевізор не дивиться. Наслідування іншим, відчуття новизни, бажання здаватися дорослими в кінцевому рахунку призводить до того, що погіршується здоров'я підлітків. Якщо людина почала палити в 15 років, то тривалість її життя зменшиться більш ніж на 8 років. Ті, що почали курити до 15 років, частіше вмирають від раку, ніж ті, хто почав курити після 25 років.

Статистика свідчить, що з кожних 100 чоловік, померлих від раку легенів, 90 курили, з кожних 100 чоловік, померлих від хронічних захворювань легенів, 75 курили, з кожних 100 померлих від ішемічної хвороби серця 25 курили. Причому, якщо палити людина починає в підлітковому віці, це якраз і сприяє виникненню зазначених вище хвороб.

Тютюновий дим в 4 рази більш забруднений токсичними речовинами в порівнянні з вихлопними газами автомобіля, а один кубічний міліметр тютюнового диму містить до 3 мільйонів частинок сажі. У тютюновому димі налічується більше 3660 компонентів, багато з яких дуже небезпечні для організму, зокрема для серцево - судинної системи, 300 з них - активні біологічні отрути. Так, нікотин, збуджуючи судиноруховий і дихальні центри головного мозку, викликає тим самим спазм кровоносних судин, пошкодження стінок судин і сприяє утворенню склеротичних бляшок, звужуючих просвіт судин.

Під впливом нікотину число серцевих скорочень зростає на 15 - 20%. Регулярне куріння змушує серце працювати з підвищеним навантаженням, що призводить, врешті-решт, його до передчасного зношування. При тривалому безперервному курінні (кілька сигарет підряд) пульс нормалізується лише після 30 хвилин.

Тому підлітку, у якого йде формування внутрішніх органів, куріння шкодить особливо сильно. Завдає шкоди воно і навколишнім дітям, які є "пасивними курцями". Пасивне куріння збільшує на 10-30% ризик розвитку раку легенів. Тому підліток повинен розуміти, що перебування поряд з тими, хто курить, також шкідливо для його здоров'я.

Блокування у курців гемоглобіну (10% і більше) чадним газом шляхом утворення карбоксигемоглобіну призводить до того, що в момент фізичного навантаження, коли постачання органів і тканин киснем найбільш необхідно, вони його отримують недостатньо, і спортсмен - курець не може найкращим чином розкрити свої можливості: у нього виникає задишка, як у людини, яка знаходиться в розрядженій атмосфері, на висоті більше 2 тисяч метрів над рівнем моря. У стані спокою також окис вуглецю пов'язує частину еритроцитів і утрудняє постачання тканин киснем. Раннє куріння не може не позначитися на стані підлітка на уроках фізкультури або при заняттях спортом, на його спортивних результатах.

Під час викурювання сигарети нікотин проникає в кров. Під впливом нікотину відбувається звуження судин шкіри. При цьому через капіляри шкіри проходить менша кількість крові, що викликає пониження температури відповідної частини тіла. Звуження капілярів шкіри викликає збліднення шкіри, спазм периферичних судин. У найтяжчих випадках це призводить до гангрені і ампутації кінцівки. Крім нікотину та тютюнової смоли, в тютюновий дим входить ще окис вуглецю - дуже отруйний газ. Він набагато легше вступає в зв'язок з гемоглобіном, ніж кисень, і утворює карбоксигемоглобін - ця хімічна сполука дуже стійка в порівнянні з оксигемоглобіном - сполуки кисню з гемоглобіном. Червоні кров'яні тілця, які завантажені окисом вуглецю, вже не можуть транспортувати кисень, а це є однією з їхніх основних функцій.

Якщо людина вдихає велику кількість окису вуглецю в процесі куріння, це може призвести до тяжких наслідків, так як окис вуглецю пов'язує більшу частину еритроцитів, що утруднює постачання тканин киснем. Кров набуває в даному випадку темно - червоний колір.

Нікотин діє на слизові оболонки стравоходу, шлунка і кишечника, викликає їх запалення. Спастичну дію нікотину відбивається на травленні. Підвищується кислотність шлункового соку. Серед хворих на виразкову хворобу шлунка три чверті склали курці.

Куріння негативно впливає на імунну систему організму. Тому підлітки, які курять, частіше хворіють. Мозок звикає до постійних нікотиновим подачок і починає вимагати "нікотину", виникає занепокоєння, дратівливість, нервозність.

Таким чином, куріння є шкідливою звичкою, яка згубно впливає на весь організм людини, а особливо на організм зростаючий. При тривалому впливі тютюнового диму на організм підлітка зростає ризик розвитку серцево-судинних і бронхолегеневих захворювань. Крім цього, є прямі докази того, що у підлітків внаслідок куріння знижуються розумові здібності.

Алкоголізм сьогодні може бути названий "прокляттям людини", число жертв багатовікової війни людства з алкоголем постійно росте.

Макс Рубнер говорив, що в пиві й вині тоне набагато більше людей, ніж у воді. Сьогодні кількість явних і непрямих жертв алкоголізму цілком можна порівняти з кількістю жертв від найнебезпечніших захворювань. Середня тривалість життя пиячущої людини на 10 - 20 років (за різними статистичними даними) коротше життя непиячущого. Алкоголь нерідко називають третьою причиною смертності у чоловіків (після серцево-судинних і онкологічних захворювань). 65% смертних випадків від травм і всіляких пригод пов'язані зі споживанням алкоголю.

Споживання спиртних напоїв з підліткового віку створює сприятливий фон для виникнення і розвитку багатьох хвороб: кожен третій випадок кардіологічного і кожен четвертий випадок онкологічного захворювання у чоловіків пов'язані з алкоголем. Крім того, в прямій залежності від споживання спиртних напоїв знаходяться такі захворювання, як цироз печінки, порушення психіки, виразка шлунка.

Глія - це сполучна тканина, тобто - біла речовина головного мозку, в якому живуть нервові клітини, які складають його сіру речовину. Співвідношення цих тканин в головному мозку - приблизно 90 і 10 відсотків, так що потрапивши з шлунково-кишкового тракту в кров і лімфу, алкоголь обов'язково і надовго депонується в білій речовині головного мозку і спотворює середовище проживання нервових клітин. Алкоголь перекриває канали надходження кисню в головний мозок, в результаті починається кисневе голодування, мозкові клітини гинуть, що і призводить до головного болю, погіршуються процеси мислення, слабшає пам'ять. Це інакше медики називають "алкогольним недоумством". Відбувається своєрідна "п'яна мутація особистості".

Алкоголь - це теж безструктурна форма управління життям і здоров'ям нації, але тільки використовується вона не для виживання нашого народу, а для його знищення паралельно з наживою на його дурості. Причому, робиться це на очах - у буквальному, і в переносному сенсах - засобами масової інформації та рекламою як бажаний елемент нового і вільного життя (телекіно, шоу тощо).

Особливо згубний вплив надає алкоголізм на здоров'я підлітків. Середній вік вживання алкоголю серед хлопчиків знизився до 12,5 року, серед дівчаток до 12,9 року. Алкоголь, потрапляючи в організм підлітка, швидко розноситься кров'ю та концентрується в мозку. Внаслідок підвищеної рефлекторної збудливості навіть невелика доза спиртного викликає у дітей бурхливу реакцію, важкі симптоми отруєння. При систематичному надходженні алкоголю в дитячий організм страждає не тільки нервова система, але і травний тракт, зір, серце. Печінка не справляється з алкогольним навантаженням, і відбувається її переродження. Страждають органи внутрішньої секреції, насамперед щитовидна залоза, гіпофіз, наднирники. У результаті на фоні алкогольної інтоксикації у пристрасилися до спиртних напоїв підлітків може розвинути цукровий діабет, порушення статевих функцій і т.д. Особливо ранима нервова система, головний мозок дитини.

Останнім часом почастишали випадки, коли діти в стадії алкогольного стану потрапляють до лікарень. Це викликано сильними отруєннями алкоголем, і тим, що підлітки з неблагополучних сімей вживають сурогати, спиртвмісні рідини та алкоголь низької якості. Потрібно відзначити, що випадки смерті дітей від спиртних напоїв не настільки вже й рідкісні. Статистика страшна, тому виникає серйозне питання щодо профілактики вживання алкоголю серед підлітків. "Дитячий підлітковий алкоголізм" - цей термін поступово входить у нашу мову. Алкоголь має сильний вплив на вчинки молодих людей.

Останнім часом великою проблемою стала проблема поширення **наркотиків** серед підлітків. Опитування, проведені у великих містах, показують, що сьогодні кожен третій школяр 13-16 років знайомий з одурманюючими препаратами не з чуток. Різко знижується вікова планка початку їх вживання. П'яту частина неповнолітніх споживачів наркотиків становлять дівчата.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) у своїй доповіді в 1981 році визначила наркотики в широкому сенсі як "хімічну речовина, або суміш речовин, відмінну від необхідних для нормальної життєдіяльності (подібно їжі), прийом якого тягне за собою зміну функціонування організму і, можливо, його структури".

Експерти Всесвітньої організації охорони здоров'я визнають, що їх визначення наркотиків дуже широке. Для науково-дослідних і практичних цілей слід розділити всі речовини, які підпадають під визначення на категорії. Фармакологи роблять свої класифікації, в основі яких лежать основні властивості наркотиків, пов'язані з їх клінічну структуру і

способам застосування. Наркотики класифікуються за такими принципами:

1. За походженням. Наприклад, опіати виробляються з опіумного маку, що вирощується на плантаціях. До складу чистих (не синтетичних) опіатів входять такі речовини, як морфій і кодеїн. Героїн, напівсинтетичний наркотик, відноситься до групи опіатів. Бо у цій класифікації нас цікавить тільки джерело отриманого наркотику, то в одну групу увійдуть наркотики з різним хімічним дією.
2. По впливу. В одну групу потраплять наркотики зі схожими діями на організм. Наприклад, як марихуана, так і атропін викликають почастішання пульсу і сухість у роті. Тому марихуану можна назвати атропіноподібним наркотиком.
3. За терапевтичним використанням. Звертається увага на те, для зміни яких процесів в організмі використовується дана речовина. Наприклад, амфітаміни називаються наркотиками, знижуючим апетит. Слід зауважити, що при використанні наркотиків їх терапевтичний вплив може зовсім не братися до уваги. При використанні амфітамінів не в медичних цілях у розрахунок приймається їх збудливу дію. Точно так само морфій використовується в медицині, як сильний знеболюючий, але наркомани приймають його тому, що він викликає ейфорію.
4. За частинами організму, на яку діє наркотик. Кокаїн - стимулянт, так як має на центральну нервову систему збудливу дію. Така класифікація цілком підходить для наркотиків, які мають вплив на різні органи. Наприклад, кокаїн, стимулюючий нервову систему, так само має анестезуючу дію. Більш того, дуже різні за хімічною будовою і способом дії наркотики можуть впливати на одну й ту ж частину організму.
5. За хімічною будовою. Наприклад, барбітурати (фенобарбітал, амитал, секонал та інші) - синтетичні речовини, отримані на основі барбітурової кислоти і різняться реагують з нею речовинами.
6. По механізму впливу. У принципі, така класифікація хороша, але механізм дії деяких наркотиків до цих пір невідомий.
7. За назвою на сленгу, поданого в певній субкультурі або на чорному ринку.

На які б групи ми не підрозділяли наркотики, всі вони завдають великої шкоди організму підлітків. Діти - наркомани погано навчаються або не навчаються зовсім, рано вмирають, так як вони хворіють, і ніщо їх вже не може врятувати, так як наркоманія майже невиліковна.

Психоактивні наркотики діють на настрій, свідомість і поведінку. Психоактивні наркотики займають головне місце, тому що підлітки в

основному вживають саме їх, і вони часто створюють серйозні проблеми. На жаль, історично склалося, що ні зусилля професіоналів, ні спрямоване фінансування не змогли зробити заборона наркотиків основним суспільним завданням. Причини цього не визначені, але існує два можливих пояснення. Одне з них те, що витрачені в минулому зусилля на запобігання зловживань принесли тільки вельми скромні результати. Друге пояснення цього в тому, що в даний час зловживання різними речовинами особливо помітно і знаходить більш швидкий відгук у людських і фінансових ресурсах.

Хоча профілактиці завжди приділялося менше уваги, ніж лікуванню, зараз настав період, коли вивчення і розвиток запобігання знаходиться на підйомі. Можливо, найбільш значним чинником, що викликав цю зміну, є зв'язок проблеми наркоманії з проблемою СНІДу. Особи, що вживають наркотики внутрішньовенно, становлять другу за чисельністю групу інфікованих ВІЛ у США і Європі. Крім того, вплив наркотиків в ряді випадків може провокувати безладні статеві зв'язки, що збільшують ризик зараження СПІДом. 91% зареєстрованих у 2000 році ВІЛ - інфікованих - наркомани.

Таким чином, вживання наркотиків у підлітковому віці часто призводить до хронічного гепатиту, СНІДу, сприяє розвитку недоумства. У підлітка дуже швидко формується залежність від будь-якого наркотика і психоактивної речовини. Крім того, зловживання наркотиками вимагає великих грошей, наркотична залежність штовхає підлітків на злочини заради грошей на чергову дозу наркотичної речовини.

Отже, шкідливі звички мають медичні наслідки для самої людини і її майбутнього потомства, вони завдають шкоди сім'ї, державі, суспільству.

Більшість людей згодні з тим, що профілактика повинна бути важливим компонентом у сучасному підході до вирішення проблеми зловживання різними речовинами.