

# Вплив куріння та алкоголю на організм підлітка

## *Алкоголь як чинник ризику захворюваності*

*“Алкоголізм - мертвою хваткою тримає людство і збирає з нього жахливу данину пожиравши молодість, підриваючи сили, подавляючи енергію, гублячи кращий цвіт роду людського”.*

*Джек Лондон*



Вживання алкогольних напоїв належить тільки до медичних, але й до соціальних бід. У всіх країнах світу проводиться активна боротьба з цим злом, видається безліч книжок, в яких переконливо доводиться шкідливість і підступність алкоголю, проте кількість осіб, котрі вживають алкоголь, не зменшується. Разом з тим, навіть нерегулярний прийом незнаних доз алкоголю токсично впливає на організм. Так, алкоголь нейтралізує вітамінів групи В, які необхідні для нормального проведення нервових імпульсів, блокує дію Фотієвої кислоти, яка є одним із чинників оновлення клітин організму. Згідно даних ВООЗ, алкоголь є причиною кожного третього випадку смерті у світі.

Вживання алкоголю призводить до збільшення вмісту в крові холестерину, який, змінюючи стан стінки кровоносних судин, викликає розвиток атеросклерозу, що часто призводить до інфаркту або інсульту. В результаті хронічного отруєння серцевого м'яза продуктами розпаду алкоголю порушуються нормальний перебіг обмінних процесів в міокарді, його скоротлива та провідна функція. При частих повторних прийомах алкоголю м'яз серця робиться слабким, дряблим, порожнини серця розтягуються, на поверхні серця та в проміжках між м'язовими волокнами відкладається жир. Це значно утруднює роботу серця – виникають аритмії, розвивається серцева недостатність.

Підвищений артеріальний тиск також часто обумовлений вживанням алкогольних напоїв.

Етиловий спирт всмоктується в шлунку та тонкому кишківнику. З током крові він потрапляє в усі органи і тканини, де уповільнює та порушує перебіг метаболічних процесів. Внаслідок того, що переробка нейтралізація алкоголю відбувається в печінці, у людей, котрі зловживають алкоголем, часто виникають хронічні захворювання жовчевидільних шляхів та печінки. Серед них особливо небезпечним є алкогольний цироз печінки.

Вживання алкоголю може викликати варикозне розширення вен стравоходу.

При сильному кашлі або блювоті можливе виникнення інтенсивних кровотеч, які часто закінчуються смертю. Окрім того, алкоголь сприяє розвитку запалення підшлункової залози. При цьому порушується продукція інсуліну, внаслідок чого виникає таке тяжке захворювання, як цукровий діабет.

Негативно впливає алкоголь і на нирки сечовидільні шляхи, якими видаляються профекти його метаболізму.

У людей, котрі зловживають алкоголем тривалий час, виникають різноманітні ураження нервової системи, з яких найбільше поширеними є ураження периферичної нервової системи – алкогольні полі невропатії. Ці захворювання розвиваються напроти певного часу. Поступово в кінцівках з'являються відчуття “затерпання”, “повзання мурашок”, “поколювання”. Можливе значне зниження чутливості на стопах та кистях рук.

Дуже вразливою до токсичного впливу алкоголю є центральна нервова система. Перші впливи алкоголю на ЦНС з'являються ще через 5-7 хвилин після його прийому.

Важливо зазначити, що вживання алкоголю значно погіршує перебіг всіх захворювань, якими страждає людина. Алкоголь підвищує сприйнятливність організму до інфекційних захворювань, також дуже легко захворіти раковими захворюваннями.

### ***Куріння як чинник ризику захворюваності.***



***Куріння*** – один зі основних чинників ризику, які сприяють розвитку хронічних захворювань бронхолегеневої системи. Шкідливі речовини тютюнового диму і зовнішнього повітря та бактерії не видаляються назовні, а осідають в бронхах. Розвиваються запальні процеси, внаслідок яких зменшується прохідність бронхів і порушується нормальне дихання. Ті, хто курять, у 10-30 разів більше ризикують захворіти будь-якими респіраторними захворюваннями, ніж ті, хто не курять. Смертність серед курців, котрі страждають хронічним бронхітом, вища в 21 раз.

Куріння є чинником ризику виникнення хвороб печінки, підшлункової залози, шлунку та кишківника. Доведено, що куріння призводить до розвитку гастриту. Виразки шлунку та дванадцятипалої кишки. Ці захворювання у курців зустрічаються на 60% частіше, ніж у людей, котрі перебувають в аналогічних умовах, але не курять.

Внаслідок гальмування скоротливої та рухливої функції шлунку і кишківника у курців зникає апетит, погіршується травлення, виникають розлади.

Під впливом куріння знижується насиченість крові киснем і розвивається кисневе голодування, від якого передусім страждає головний мозок.

Внаслідок куріння в організмі руйнується значна кількість аскорбінової кислоти – вітаміну С. Встановлено, що одна викурена цигарка позбавляє організм 25 мг аскорбінової кислоти.

Нестача аскорбінової кислоти згубно діє і на стан нервової системи: підвищується стомлюваність, погіршується пам'ять. Підлітки, які починають курити, звичайно погано вчаться.

Звичайна швидкість реакції людини на подразнення становить 0,5 секунди. При курінні вона подовжується до 1 секунди, тобто вдвічі. Що це означає?

Скажімо, у водія автомашини збільшується вдвічі час гальмування. При швидкості 60 км на годину за цей час машина пройде зайвих 8 м, це може спричинитися до катастрофи, загибелі людей. А спорті? Уповільнена реакція воротаря-хокеїста коштуватиме команді кількох пропущених шайб. Уповільнена реакція в тенісі – це пропущені м'ячі. Людина з поганою реакцією не може грати у футбол.

Тютюн негативно впливає не тільки на швидкість, а й на чіткість реакції.

Під впливом нікотину погіршується гострота зору. Куріння знижує м'язову силу, заважає нормально працювати, старить людину.

Вплив на мозок: протягом 10 секунд після вдиху тютюнового диму нікотин досягає мозку і починає діяти на певні групи нейронів. На поверхні кожного з цих нейронів знаходяться рецептори, а нікотин запускає їх, крім того, він робить ці рецептори неспроможними реагувати на вплив ацетилхоліну, знижує чутливість до нього. Дія нікотину на ацетилхолінові рецептори змушує мозок виділяти ряд інших речовин, зокрема, норадреналін, серотонін, дофамін, ацетилхолін, гамма-аміно-масляну кислоту, глутамат, ендорфіни.

## ВПЛИВ НІКОТИНУ НА ОРГАНІЗМ



*«Тютюн заважає розумовому розвитку та одурює народ»*

Оноре де Бальзак

**“Куріння чи здоров’я – обирайте самі”**

