Вред никотина, алкоголя и других наркотических веществ.

**Курение** — вредная привычка, возникновение которой связано с тем, что содержащийся приятно возбуждает центральную нервную систему. Никотин — очень вредное вещество, и поэтому при первых попытках курить наблюдаются различные болезненные явления: тошнота, головокружение, рвота, перебои в работе сердца, спазмы в горле, пищеводе и желудке, возбуждённость, переходящая в отупение в плоть до обморока. Такие реакции появляются у каждого здорового человека. Когда же организм привыкает к никотину, токсические явления ослабеваю т, и человек ощущает только приятное возбуждающее действие табака. Однако оно обманчиво, так как вещества, выделяемые табачным дымом, опасны для здоровья в любом случае: когда человек только начал курить и когда он уже втянулся в курение.

В табачном дыме кроме никотина содержится большое количество таких вредных веществ, как угарный газ, синильная кислота, аммиак, формальдегиды и др. Все они крайне опасны для здоровья. Особенно же вредным никотин считается потому, что он обладает канцерогенным (вызывающим рак) эффектом. Курящие заболевают в 10 раз чаще раком лёгких, чем не курящие, раком гортани 6-10 раз, пищевода в 2-6 раз. Для курящих обычны так же хронические воспаление лёгких, туберкулёз, бронхиальная астма.Необходимо учитывать и тот факт, что вещества, выделяемые при курении, вредны не только для самих курящих, но и для тех, кто вольно или невольно вынужден дышать табачным дымом (так называемых неактивных курильщиков). Поэтому очень важно не находиться рядом с курящими, регулярно проветривать помещение, где люди курят.

Курение нарушает нормальный режим труда и отдыха школьников не только действием никотина на центральную нервную систему, но и тем, что желание курить может появиться во время занятий и внимание ученика полностью переключается на мысль о табаке. Курение снижает эффективность заучивания, уменьшает точность вычислительных операций, объёма памяти. Совместное действие никотина, ядовитого табачного дыма, окиси углерода (угарный газ) вызывает головную боль, раздражительность, снижает работоспособность. Из-за этого курящие учащиеся не могут продуктивно работать на уроках в течение всего учебного дня. Классик мировой литературы И. В. Гете писал: «От курения тупеешь. Курение - хорошее занятие для бездельников».

Никотин вызывает спазмы сосудов и перерождение их внутренней оболочки. При этом уменьшается просвет сосудов, замедляется кровообращение, ухудшается снабжение кислородом и питательными веществами отдельных участков тела и отведение от них вредных продуктов обмена веществ. Одно из распространённых заболеваний курильщиков стенокардия, при которой возникают спазмы сосудов сердца, сопровождающиеся резкой боли в груди. Стенокардия часто ведёт к инфаркту миокарда — тяжёлому поражению сердца.

Курение значительно ограничивает и физические возможности человека. Никотин снижает физическую силу и быстроту мышечных движений и особенно выносливость. Поэтому несовместимы курение и занятия физическими упражнениями, спортом.

Особенно вредно курение для девушек. По данным международной статистики смертность новорождённых у курящих женщин — матерей на 40 % выше, чем у некурящих.

Необходимо помнить и о том, что если не удалось избежать начало курения, надо сделать всё возможное, чтобы избавиться от этой вредной привычки. И чем раньше, тем лучше, здесь учащимся на помощь должны прийти взрослые — родители, педагоги, медицинские работники.

Л. Н. Толстой, бросивший курить в зрелом возрасте, отмечал: «...стал другим человеком. Просиживаю 5 часов к ряду над работой, встаю совершенно свежий, а прежде когда курил чувствовал усталость, тошноту, головокружение, туман в голове».

Особо опасно для детей наркотическое вещество — **алкоголь**. В организме алкоголь ослабляет процессы торможения в центральной нервной системе, ведёт к временной, а при постоянном употреблении и постоянной утрате таких качеств, как самообладание, самоконтроль, самокритика, осторожность и т. п.

Пьяные обычно развязны, самонадеянные, не сдержаны. Алкоголь заметно снижает умственную и физическую работоспособность, ухудшает координацию движений и точность выполнения различных действий. Систематическое употребление алкоголя способствует возникновению такого опасного заболевания, как алкоголизм. При этом замечено, чем в более раннем возрасте он приобщился к алкоголю. Употребление алкоголя детьми (даже в малых дозах) может привести к серьёзным непредсказуемым последствиям. Начинают употреблять алкогольные напитки (пиво, вино, водку, коньяк, самогон) обычно в связи с каким-либо событием — днём рождения, праздником и т. д. Если же человек слабоволен, он ищет любой повод выпить спиртное. Пьяница начинает употреблять алкоголь и с «горя», и с « радости». И каждая рюмка пагубно отражается на его здоровье. При этом, как подчёркивал первый нарком здравоохранения РСФСР Н. А. Семашко, «алкоголь разрушает здоровье человека не только тем, что отравляет организм; он предрасполагает ко всяким другим заболеваниям»

Под влиянием употребления алкоголя происходит перерождение клеток печени, они замещаются грубой соединительной тканью, которая не способна выполнить ни одну из многочисленных функций этого органа. Пьющие жалуются на нарушение пищеварения, боли в правом подреберье, страдают от сильного зуда кожи, возникающего вследствие раздражающего действия желчных пигментов, обмен которых при алкогольном поражении печени резко нарушается.

Часто алкоголики страдают гастритом и язвенной болезнью желудка, двенадцатиперстной кишки. Общее отравление организма алкоголем проявляются в снижении устойчивости к инфекциям. Алкоголь способствует развитию гипертонической болезни и других заболеваний сердечно-сосудистой системы. Пьянство ослабляет умственные способности человека, снижается сообразительность, развиваются забывчивость, неспособность сосредоточится над чем- либо, кроме мыслей о спиртном. Характер поведения меняется от бестактной общительности до угрюмой замкнутости. Слабоволие, грубость, эгоистичность, бесцеремонность становятся основными чертами характера алкоголика.

Систематическое употребление алкоголя женщинами (естественно девушками) вызывает нарушение детородных функций. Может родиться ребёнок с серьёзными отклонениями в состоянии здоровья: отставание в росте и массе тела, плохое физическое развитие, предрасположенность к заболеваниям. У детей, родившихся от алкоголиков, сосредотачиваются, не умеют решать простые арифметические задачи и др. Если центральная нервная система ребёнка особенно поражена, становиться заметной его умственная отсталость — от сравнительно лёгкой дебильности до идиотии.

Исключительно страшный недуг — **наркомания**. Это тяжёлое заболевание, развивающееся вследствие болезненного пристрастия к любому наркотическому веществу и сопровождающееся физической и психической зависимостью от наркотика.

Чаще всего наркотики пробуют из-за легкомыслия, любопытства, подражания, а иногда к употреблению наркотиков приучают и принуждают более «опытные» друзья.

Уже через несколько недель начавший принимать наркотики чувствует, что появляется упадок сил, бессонница, потеря аппетита и т. д. Резко ослабляется память, всё труднее запоминать прочитанное, решать даже простейшие задачи. Быстро гаснет интерес к учёбе, новое усваивается трудом. Все мысли сосредоточиваются на наркотике, без которого больному становиться плохо. Приёмы наркотиков становятся чаще, по несколько раз в день. Развиваются резкие и нестерпимые боли в животе, ломота во всех костях, судороги в мышах, слюноотделение, тошнота, рвота и др. В таком состоянии больной теряет человеческий облик и готов на всё, даже на преступление.

Расплата наступает очень быстро, страдает не только психика, но и сердечно-сосудистая, нервная система, желудочно-кишечный тракт и другие, жизненно важные органы человека. Хроническое отравление может привести к инвалидности и смерти.

Поэтому так важно избегать употребления наркотиков. А если уже знакомство с ними состоялось, то чем раньше такой человек обратился за помощью к врачу-наркологу или врачу-психиатру, тем легче будет избавиться от тяги к смертоносному яду.

Нередко к наркомании приводит токсикомания — злоупотребление («нюханье») различными летучими веществами, не относящимся к наркотическим, но способным вызвать зависимость от них.

Не следует прибегать и к различным допингам, к сожалению, имеющим ещё пока распространение в спортивной среде, в том числе и в юношеском спорте. К допингу причислены и анаболические стероиды, способствующие быстрому росту мышечной силы, но одновременно оказывающие разрушительное воздействие на внутренние органы.