

## Памятка о вреде курения

*Курение – одна из вреднейших привычек. В дыме сигарет содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества и др.*

1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает только то, что эта доза вводится в организм не сразу, а по частям.

Статистические данные утверждают, что по сравнению с некурящими у длительно курящих в 12 раз чаще возникает инфаркт миокарда, в 10 раз – язва желудка.

Курение разрушает лёгкие. Развивается хроническая обструктивная болезнь лёгких, появляются изнуряющий кашель и одышка из-за хронического недостатка кислорода и воспаления бронхов.

Курильщики составляют 96 - 100 % всех больных раком легких.

Табачные изделия готовятся из высушенных листьев табака, которые содержат никотин – яд, действующий на нервную систему. Установлено, что никотин в малых дозах возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения, нарушению ритма сердечных сокращений, тошноте, рвоте. В больших дозах тормозит, а затем парализует деятельность клеток центральной нервной системы. Расстройство нервной системы проявляется снижением работоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти.

Никотин воздействует и на железы внутренней секреции, в частности на надпочечники, которые при этом выделяют в кровь адреналин, вызывающий спазм сосудов, повышение артериального давления, учащение сердечных сокращений.

Лечение начинают с того, что больному предлагают прекратить курение.

Особенно вредно курение для детей и подростков. Еще неокрепшие нервная и кровеносная системы болезненно реагируют на табак.

### **ЗАПОМНИ!**

1. Если ты стоишь перед выбором, сделай его в пользу здоровья.
2. Силен тот, кто побеждает самого себя.
3. Если ты не избавишься от вредных привычек, то они избавятся от тебя!
4. Сумел побороть в себе тягу к вредным привычкам, помоги в этом другу.
5. Оглянись: вокруг много интересных занятий.
6. Каждый день говори себе: «Мое здоровье в моих руках!».

# Профилактика наркомании. Памятки для родителей и подростков

**Наркотики** – это вещества, способные вызывать состояние радостного опьянения, привыкание и зависимость.



## КАКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЧЕЛОВЕКА ОКАЗЫВАЕТ НАРКОТИК?

Человек в состоянии наркотического опьянения перестает испытывать душевную и физическую боль, появляется ощущение легкости, комфорта. Ощущение легкости приводит к потере над собой и утрате чувства реальности. Состояние наркотического опьянения продолжается только в то время, когда наркотическое вещество содержится в крови.

## КАК РАЗВИВАЕТСЯ НАРКОМАНИЯ У ЛЮДЕЙ, УПОТРЕБЛЯЮЩИХ НАРКОТИКИ?

У того, кто постоянно употребляет наркотики, постепенно снижается чувствительность к ним. Через некоторое время для достижения радости обычных доз уже не хватает. Жертва наркомании вынуждена увеличить дозу. Впоследствии не хватает и этого, тогда происходит переход к более сильному наркотическому веществу. Так, постепенно, человек приобщается к сильным наркотикам, избавления от которых почти нет.

## КАКОЙ ВРЕД ПРИНОСЯТ НАРКОТИКИ?

Абсолютно все наркотики по своей природе являются ядами, поражающими все системы органов и тканей, но особенно центральную нервную систему, мозг, половую систему, печень и почки. Как правило, люди с самым крепким здоровьем при регулярном употреблении наркотиков живут не более десяти лет. Большинство умирает раньше. Весьма распространены случаи, когда люди, умирают в течение первого года с момента начала употребления наркотического вещества. Поскольку наркоманы пользуются не стерильными шприцами, среди них распространены многие болезни, передаваемые через кровь – СПИД, гепатит и другие. От этих болезней они часто умирают раньше, чем произошло отравление организма наркотиком.

## КАК ВЛИЯЕТ НАРКОМАНИЯ НА ДУШЕВНЫЙ ОБЛИК ЧЕЛОВЕКА?

Нарастает эмоциональное опустошение, возникает раздражительность, апатия, расслабление воли, а при употреблении отдельных наркотиков появляется слабоумие. Внешне все это проявляется вялостью, черствостью, грубостью, эгоизмом, лживостью. Человек, употребляющий наркотики, утрачивает контроль над своей жизнью, глубоко перерождается, становится совсем другим. Постепенно снижается интеллект.

## ОТ ЧЕГО УМИРАЮТ ЛЮДИ, СТРАДАЮЩИЕ НАРКОМАНИЕЙ?

В большинстве случаев от передозировки. Наркоман через несколько лет ждет полное разрушение печени и всего организма. Но многие не доживают до этого момента и умирают от аллергии, инфекционных и сопутствующих заболеваний, например, СПИДА или гепатита.

Многие заканчивают жизнь самоубийством или погибают насильственной смертью, так как наркоманы зачастую связаны с организованной преступностью. Наркоман теряет инстинкт

самосохранения и легко может замерзнуть, стать жертвой преступления, попасть в аварию, погибнуть от несчастного случая и многих других причин.

**Памятка о вреде алкоголя!** В наши дни очень актуальна проблема употребления алкоголя. От этого страдает все общество, под угрозу ставится подрастающее поколение, здоровье будущих матерей. Вред алкоголя очевиден. Алкоголь разносится по крови ко всем органам и неблагоприятно на них действует, вплоть до разрушения. При систематическом употреблении алкоголя развивается алкоголизм. А главная проблема состоит в том, что большая часть алкогольной продукции, которая выпускается негосударственными предприятиями, содержит большое количество ядовитых веществ. Употребление такой продукции приводит к отравлениям, и даже смерти. Алкогольные напитки содержат два основных компонента – это этиловый спирт (этанол) и вода. Этиловый спирт используется в качестве растворителя злаках, пятновыводителях, духах. Цвет алкогольным напиткам придают растительные красители, а аромат достигается за счет других добавок. Крепость алкогольных напитков измеряется в градусах. В организме алкоголь оказывает несколько основных эффектов: • токсически действует на клетки головного мозга • изменяет биологические процессы головного мозга • обеспечивает организм энергией; • замедляет работу центральной нервной системы, снижает ее эффективность, действует как анестезирующее средство; • стимулирует производство мочи (при большом приеме алкоголя тело теряет больше воды, чем получает, вследствие этого клетки обезвоживаются); • временно выводит из строя печень (после приема большой дозы спиртного примерно две трети печени могут выйти из строя, но работа печени обычно полностью восстанавливается через несколько дней). При употреблении алкоголя в нервной системе замедляется передача импульсов. Исчезают запреты, беспокойство и волнение, они уступают место ощущению эйфории. Это происходит из-за поражения высших уровней мозга. А в результате поражения низших уровней мозга ухудшается зрение, речь и координация движений. Расширяются мелкие кровеносные сосуды, в результате этого излучается тепло и человеку становится жарко, одновременно падает температура внутренних органов. Возможно усиление сексуального желания, что связано с подавлением обычных запретов. По мере повышения уровня алкоголя в крови физическая половая активность ухудшается. В конце концов, отравляющее действие алкоголя вызывает тошноту и рвоту. Первыми сигналами алкоголизма являются – наличие тяги. Поражение печени приводит к алкогольному гепатиту и циррозу, следом идет асцит (жидкость в животе), бактериальный перитонит (воспалается выстилка брюшной полости), поражение мозга, пищеводное кровотечение из варикозных сосудов (при повышенном давлении в венах печени), увеличение селезенки, функциональная почечная недостаточность, анемия. Нарушение свертываемости крови приводит к ее большим потерям. Последствия алкоголизма сохраняются многие месяцы после того, как человек отказывается от спиртного. Алкоголь разрушает системы гормональной регуляции организма, а эта сфера одна из самых неизученных, нарушения в ней могут привести к серьезным болезням. Причина алкоголизма неизвестна, но злоупотребление спиртным – это не единственный фактор. Предполагают, что причиной предрасположенности к алкоголизму является биохимический или генетический дефекты. Исследования показывают, что люди с повышенным риском стать алкоголиками менее подвержены опьянению, нежели не алкоголики. Развитию алкоголизма может способствовать некий социальный фон и черты личности. Природа наделила женщину одной из высочайших обязанностей - быть матерью. Злоупотребление спиртными