**Содержание**

Введение

Подросток и сигареты.

Курение как зло

Общие последствия курения.

1. Легочно-дыхательная система

2. Сердечно-сосудистая система

3. онкологические заболевания

4. Прочие клинические последствия

Профилактика

Алкоголь и здоровье нации

Влияние алкоголя на человека.

1.Центральная нервная система.

2.Печень.

3.Сердечно-сосудистая система.

4.Влияние алкоголя на потомство.

Антиалкогольное воспитание детей и подростков.

Лечение алкоголизма.

Заключение

**Введение**

Мы все с детства слышали от учителей и родителей, что пить и курить вредно. Если же кого-нибудь из них спросить: «А в чём же состоит вред?» Далеко не все ответят на этот вопрос. А раз так, то и доверия ко взрослому поколению, каким бы авторитетным оно не было — мало. Мало ли чего говорят… Сами вот зачастую и пьют и курят, а своим детям говорят что вредно, не зная как это объяснить. Тем более что при первых выпивках, первых затяжках сигаретой появляются новые неизвестные ощущения… и вреда молодой организм от этого вроде бы как и не ощущает. Зато в компаниях есть с чем “потусоваться”, чем похвастаться, чем повеселиться…

Последнее — фактор воздействия культуры общества на людей — одна из главных причин, вследствие которой считается, что алкоголь, табак, а зачастую и секс «с кем захочу» — это всё якобы нормальные привычки и стереотипы, без которых и жить скучно, и те, кто этого не делает, якобы ненормальные.

Но проходят годы, даже не несколько десятилетий, а как правило несколько лет с момента первого стакана, первой затяжки, первой спонтанной молодёжной “случки” «с кем попало и по пьяни», и окружающие (кто ведёт более здоровый образ жизни) начинают замечать у своих знакомых и родственников, кто несколько лет назад начал выпивать и курить — стандартный набор отклонений в психике, отклонений в поведении. В первую очередь, как правило, это касается оглупления (то есть потери части интеллектуальных возможностей, которые ещё несколько лет назад могли бы развиваться), потери памяти, рассеянности, нервозности, хмурости, возникновения ранее никогда не проявлявших себя болезней… вплоть до желания скорее покончить жизнь.

Так, наркоманы живут в среднем около пяти-шести лет со дня принятия первой дозы. Алкоголики — 10-15 лет. Регулярно курящие «по одной – две пачки в день» могут протянуть несколько больше. Но в современной молодёжной среде этим мало кого напугаешь. Ответ как правило стандартный: «а мне плевать: сколько проживу, столько и проживу — зато как все и весело».

Действительно, стандартные общекультурные неписанные стереотипы поведения именно таковы: «встречу надо обмыть»; «если двое встретились, то сразу закурили — беседа идёт лучше»; «в коллективе праздник: какой же праздник без алкоголя “до свинячьего визга” либо “умеренная выпивка” (у кого как принято)»; «кто не принимает участие в коллективной пьянке — тот опасен для коллектива и его надо стыдить, либо выгнать»; и так далее.

Но не во всех культурах такое было общепринято и поддерживается в современности. 2/3 населения Земли не употребляют никакую заразу: ни табачную, ни алкогольную. 41 государство мира сегодня живёт в «сухом законе». 80 государств живут в законе трезвости, когда на пьющего человека все смотрят как на ненормального.

Что касается алкоголя, то на Земле насчитывается на сегодня до 700 крупных трезвых народов. Если посмотреть на карту мира, то вся срединная часть Земли от Севера Африки (Марокко) до Филиппин — это трезвый мир. Это, в том числе, Китай и Индия. В Китае сегодня на душу населения в год приходится 50 грамм потребления чистого 100% алкоголя (спирта, вычлененного из всего потребляемого алкоголя). В России сегодня этот же показатель составляет 20 – 25 литров ежегодного душевого потребления чистого 100% алкоголя.

В Норвегии, например, введена система учёта количества потребляемого алкоголя каждым гражданином. Тех, кто хоть сколько регулярно выпивает, стараются не брать на работу в престижные фирмы. В России как правило наоборот: несмотря на наличие часто встречающихся вывесок при приёме на работу «…без вредных привычек», если человек действительно «без вредных привычек» устроился и хорошо работает, то всё равно «по случаю» ему обязательно предложат отметить этот «случай» в коллективе, который на поверку оказывается с целым спектром вредных привычек — и в первую очередь руководство этого коллектива, которое и учит новичков, как надо отмечать праздники — попробуй откажись.

В общем в российском обществе общепринято пить, гулять и веселиться «как все», и если вдруг вы не пьёте — горе вам: вы «ненормальный». Однако, вот потеря интеллекта, памяти, рассеянность, шизофрения, разного рода психопатология (приводящая зачастую к преступным деяниям) свойственна как раз-то пьющим людям (как регулярно, так и “умеренно”) и детям пьяниц, наркоманов и алкоголиков. Так кто же нормальный и что же нормально?

**Подросток и сигареты.**

В настоящее время к сигарете тянутся девушки, юноши и даже подростки. Установлено, что многие из них попробовали табачное зелье еще в 15 лет, и причиной тому нередко становились взрослые, в основном родители.

А ведь пример некурящего отца лучше всех нравоучений или внушений убедит в ненужности и вреде курения. И наоборот, ребенок, привыкший видеть родителей либо родственников с сигаретой в руках, воспринимает курение как нечто естественное. К тому же, по ошибочным представлениям подростка, курение - признак мужества, самостоятельности, к которым он стремится в силу возрастных особенностей. Далеко не всегда оно доставляет удовольствие, и, разумеется, никакой потребности в табаке организм не испытывает – просто хочется казаться взрослее.

Головокружение, тошноту, иногда рвоту - симптомы, сопровождающие

первую сигарету, подросток тщательно скрывает от окружающих, особенно от товарищей, среди которых ему не хотелось бы терять "авторитета".

Организм подростка со временем приспосабливается к табачным ядам,

привычка к курению становится все более прочной, и порвать с ней бывает

значительно труднее, особенно слабовольному человеку.

Родителям следует знать: чем меньше возраст ребенка, тем

чувствительнее его организм к табаку. Прежде всего, никотин и другие

табачные яды нарушают нормальную деятельность центральной нервной и

сердечно-сосудистой систем. Причем не только курение, но и просто

вдыхание дыма в накуренном помещении способствуют расстройству сна,

ведет к раздражительности и, в конце концов, к нервозам.

Исследования, проведенные в нескольких московских школах, показали,

что наибольшее число неуспевающих учеников оказалось в тех классах, где

были выявлены курящие школьники. Курящий подросток заметно отстает от

сверстников не только в психическом, но и в физическом развитии.

Недостаточно насыщаемость крови кислородом, нарушение обмена веществ, в частности усвоения витамина С, приводит к резкому снижению мышечной

силы, нарушению работоспособности. Именно поэтому среди курящей молодежи нет настоящих спортсменов. Курение и спорт несовместимы, а именно он необходим подростку для самоутверждения личности.

Особенно грустно видеть с сигаретой девушек. Они не думают о тех

неизбежных вреднейших последствиях, к которым рано или поздно приводит

курение. А именно: вследствие недостаточного кровоснабжения кожа теряет

свою эластичность, появляются преждевременные морщина. Табак не только

воздействует губительно на внешность, но и приводит к серьезным

физиологическим расстройствам. Например, никотин способствует развитию

воспаленных процессов в деснах, зубы со временем приобретают желтоватый

оттенок и начинают разрушаться. Нарушение нормального функционирования некоторых органов и систем женского организма может сказаться впоследствии, когда женщина будет готовиться стать матерью.

Но пока человек юн, полон сил, задора и энергии, он, как правило,

не задумывается о будущих болезнях, ему кажется, что здоровье и

молодость вечны. Врачи настойчиво, решительно, постоянно ведут борьбу с

курением, особенно среди молодежи.

**Курение как зло**

Курение - не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают всерьез.

Никотин - один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от 1/4 капли никотина, собака - от 1/2 капли. Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли. Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет (в одной сигарете содержится примерно 6-8 мг никотина, из которых 3-4 мг попадает в кровь). В течение 30 лет курильщик выкуривает примерно 20000 сигарет, или 160 кг табака, поглощая в среднем 800 г никотина. Систематическое поглощение небольших, не смертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению. Никотин включает в процессы обмена, происходящие в организме человека, и становиться необходимым. Живущие в накуренных помещениях дети чаще и больше страдают заболеваниями органов дыхания. У детей курящих родителей в течение первого года жизни увеличивается частота бронхитов и пневмонии и повышается риск развития серьезных заболеваний. Табачный дым задерживает солнечные ультрафиолетовый лучи, которые важны для растущего ребенка, влияет на обмен веществ, ухудшает усвояемость сахара и разрушает витамин. С, необходимый ребенку в период роста. В возрасте 5-9 лет у ребенка нарушается функция легких. Вследствие этого происходит снижение способностей к физической деятельности, требующей выносливость и напряжения. У детей, матери которых курили во время беременности, имеется предрасположенность к припадкам. Они значительно чаще заболевают эпилепсией. Дети, родившиеся от курящих матерей, отстают от своих сверстников в умственном развитии. Советскими и зарубежными учеными установлено, что аллергизирующем действием обладает никотин и сухие частицы табачного дыма. Они способствуют развитию многих аллергических заболеваний у детей, и чем меньше ребенок, тем больший вред причиняет его организму табачный дым. Курение подростков, в первую очередь, сказывается на нервной и сердечной - сосудистой системах. В 12-15 лет они уже жалуются на отдышку при физической нагрузке. В результате многолетних наблюдений французский доктор Декалзне еще 100 лет назад пришел к убеждению, что даже незначительное курение вызывает у детей малокровие, расстройство пищеварения. Курение отрицательно влияет на успеваемость школьника. Число неуспевающих возрастает в тех классах, где больше курящих. Курение школьников замедляет их физическое и психическое развитие. Чем раньше дети, подростки, юноши, девушки познакомятся с курением и начнут курить, тем быстрее привыкнут к нему, и в дальнейшем отказаться от курения будет очень трудно.

Оказывается: если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь (в среднем) на 4,6 года по сравнению с некурящими; если курит от 10 до 19 сигарет, то на 5,5 года; если выкуренных 20 до 39 сигарет - на 6,2 года. Длительно и много курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 - инфарктом миокарда, в 10 раз - язвой желудка и в 30 раз раком легких. Ученые выяснили, что курение в ДВА раза опаснее для растущего организма, чем для взрослого. Сердце у курящего делает в сутки на 15 тысяч сокращений больше, а питание организма кислородом и другими необходимыми веществами происходит хуже, так как под влиянием табака кровеносные сосуды у подростка сжимаются. Ученые выяснили, что в табаке содержится масса ядовитых веществ. Среди них наиболее известен никотин: по своей ядовитости он равен синильной кислоте.

Ученые провели исследования, и оказалось, что на организм девочки табак действует гораздо сильнее: «вянет кожа», быстрее сипнет голос.

За последние десятилетия ученые выяснили, что у людей не курящих стали обнаруживаться болезни, присущие курильщикам. Причина? Не курящие люди длительное время находились в помещении вместе с курильщиками. При курении в организм человека проникает 20-25% ядовитых веществ, а 50% вместе с выдыхаемым дымом поступают в воздух. А им дышат окружающие. Получается, что не курящие «курят». Появился даже специальный термин - «пассивное» курение.

Даже в США, при всем засилии табачной рекламы, десятки миллионов американцев бросили курить. Тоже самое происходит и в Англии, Швеции и Финляндии. Норвегия твердо решила стать некурящей нацией к новому веку. Во многих странах приняты законы, запрещающие подросткам курить.

В нашей стране нельзя курить во Дворцах спорта, бассейнах, спортзалах, учебных и медицинских заведениях, санаториях и курортах, и на транспорте.

Так почему же все-таки продают сигареты в киосках? Да потому, что, к сожалению, категорическим запретам не всегда повлияешь на заядлого курильщика. Всякого рода самоделки, суррогаты куда вреднее, чем табак, приготовленный в фабричных условиях. Просто запретить людям курить, наверное, еще не возможно, а вот убедить бросить курить можно.

Вред табака доказан, многие люди бросили курить, идет борьба против «пассивного « курения»… Сторонники же табака часто ссылаются на то, что многие выдающиеся люди, например, Дарвин, Ньютон, А. М. Горький, композитор С. В. Рахманинов и даже ученый-терапевт С. П. Боткин - курили. Значит, курение не мешало им достичь успехов? Хочу привести здесь некоторые высказывания известных деятелей культуры и науки. Писатель А. Дюма - младший: «…я отложил свою сигарету и поклялся, что никогда не буду курить. Эту клятву я твердо сдержал и вполне убежден, что табак вредит мозгу так же определенно, как и алкоголь». Л. Н. Толстой, бросив курить, сказал так: «я стал другим человеком. Просиживаю по пяти часов кряду за работой, встаю совершенно свежим, а прежде, когда курил, чувствовал усталость, головокружения, тошноту, туман в голове …». Великий врач С. П. Боткин был заядлым курильщиком. Умирая, еще сравнительно не старым (57лет), он сказал: «Если бы я не курил, то прожил бы 10-15 лет «. Сколько бы еще он сделал бы для науки, для спасения людей, но, увы, не сумев избавиться от своей пагубной привычке, не смог спасти и себя.

А вот мнение величайшего шахматиста А. Алехина: «…никотин ослабляюще действует на память, разрушает нервную систему и ослабляет силу воли - способность, столь необходимую для шахматного мастера. Я могу сказать, что сам получил уверенность в выигрыше матча за мировое первенство лишь тогда, когда отучился от страсти к табаку».

**Общие последствия курения.**

1. Легочно-дыхательная система

В области дыхательных путей большого сечения развивается кашель и активизируется выделение мокроты. Малые дыхательные пути воспаляются и сужаются. Длительное воздействие дыма оказывает повреждающее действие на реснички эпителия и затрудняет их нормальное функционирование. Хронический бронхит курильщиков приводит к нарушению выделения слизи с помощью ресничек. В легких курильщиков обнаруживается повышенное содержание воспаленных клеток. Приступы астмы происходят чаще и приобретают более тяжелую форму. Возникает склонность к рецидивам респираторных инфекций.

**2. Сердечно-сосудистая система**

После каждой выкуренной сигареты повышается систолическое и диастолическое давление крови. Также увеличивается число ударов сердца и его минутный объем. Кроме того, сигаретный дым вызывает сужение сосудов периферических артерий. Hаряду с этим курение способствует развитию состояний, приводящих к образованию тромбов, вследствие: ускоренной агрегации и адгезии тромбоцитов; повышения уровней фибриногена в плазме и вязкости крови; сокращения периода жизни тромбоцитов и времени свертывания крови.

Содержащаяся в табачном дыму окись углерода связывается с гемоглобином, приводя к повышению уровня карбоксигемоглобина, который может превысить соответствующий уровень у некурящих в 15 раз. Таким образом, сокращается объем гемоглобина, доставляющего кислород.

Курение приводит к повышению общего содержания холестерина в сыворотке крови и уровня свободных жирных кислот в плазме. Курение также усиливает риск наступления внезапной смерти и развития атеросклеротического заболевания периферических сосудов, что, в свою очередь, повышает риск омертвления ткани и ампутации конечностей у таких пациентов. Наряду с этим курение самым непосредственным образом взаимосвязано с гипертензией и повышением содержания холестерина в крови, что повышает риск развития коронарной болезни и сердечно-сосудистой болезни. Курение повышает риск возникновения ишемической болезни сердца у женщин, принимающих оральные контрацептивы.

**3. Онкологические заболевания**

Еще в 20-е годы нашего столетия высказывались предположения о связи курения и онкологическими заболеваниями. Однако неоспоримые доказательства были получены лишь в 50-е годы. Как было доказано опытным путем, сигаретный дым содержит три группы концерагенов (полициклетические ароматические углеводороды, специфические табачные нитрозамины, радиоактивные элементы), а также канцерогены, действующие как стимуляторы роста опухолей. Многочисленные исследования, в том числе включенные в экскременты на животных, позволяют связать курение со многими формами злокачественных новообразований.

Курение является основной причиной возникновения злокачественных новообразований губы, полости рта и глотки, гортани, пищевода, трахеи, бронхов и легких. 95% умерших от рака легких (по статистическим данным, полученным в разных странах) были злостными курильщиками, выкуривающими 20-40 сигарет в день, то есть можно утверждать, что практически все случаи смерти от рака легких непосредственно связаны с курением. Причем среди больных раком гортани курящие составляют 80-90%.

Сочетание курения и употребление алкоголя увеличивает риск возникновения рака пищевода в 9-15 раз и рак желудка в 9.5 раза, чем у некурящих. Кроме того, выявлена высокая степень связи между курением и раком мочевого пузыря. Очечных лоханок, есть также данные о связи курения и рака молочной железы (20%).

**4. Прочие клинические последствия**

Курящая беременная подвергает себя, повышенному риску возможного выкидыша, рождения мертвого ребенка или ребенка с низкой массой тела. Среди курильщиков чаше встречается язва желудка и двенадцатиперстной кишки; более того, в случае такой язвы опасность летального исхода у курящих выше, чем у некурящих больных. Кроме того, септические язвы у курильщиков плохо поддаются лечению.

В нескольких исследованиях было показано, что на качество кожи влияет подверженность табачному дыму, вне зависимости от возраста и воздействия солнца. Курильщики, как видно, испытывают более раннюю и более выраженную морщинистость лица, особенно вокруг глаз и рта, в зависимости от количества выкуриваемых сигарет и длительности подверженности действию дыма. У многих курящих людей развивается "лицо курильщика" или морщины на лице. Лицевые морщины расходятся под правильными углами от верхней и нижней губ или же неглубокие морщины появляются на щеках и нижней челюсти.

Дым может воздействовать на кожу несколькими путями. Внешнее воздействие раздражающих химических веществ дыма может способствовать хроническому косоглазию, сухости или раздражению кожи или же обусловливать повреждение соединительной ткани. Было также показано, что курение наносит ущерб коллагену и эластину, то есть веществам, которые также важны для сохранения упругости кожи

**Профилактика**

Каковы же те самые меры, благодаря которым развитые страны избавляются от курения. Прежде всего, это полный запрет на рекламу табачной продукции и пропаганда не курения. Особо стоит отметить пакет мер экономического воздействия на курильщиков. Во многих фирмах и компаниях некурящим сотрудникам выплачиваются ежемесячные премии. Действительно‚ курильщик периодически отрывается от работы для принятия очередной дозы никотина, т.е. производительность труда у него снижается. За меньшую производительность – меньше и оплата труда. Этот метод был признан самым эффективным. Следующий по эффективности метод – это запрет на курение в общественных местах‚ в т.ч. на улице. Логика очень проста: курильщик дымом табака оказывает вредное воздействие на окружающих. У нас же особо нетерпеливые и бес культурные личности курят уже в подземных переходах метро.

Что касается курения среди подростков‚ то в данной ситуации притягательным фактором является желание выглядеть взрослым‚ т.е. имеет место подражание‚ лишь затем привычка укореняется, и вступают в действие факторы зависимости. Таким образом‚ за счет вышеперечисленных мер, снизив привлекательность курения среди взрослого населения‚ можно устранить тягу к этому у подростков.

Для сокращения курения можно применять много разных мер: строгое ограничение мест для курения, штрафы, создание сети медицинских учреждений, специализирующихся на лечении этого вида проблемы и т.д. Говоря о помощи некурящим, можно предложить бесплатное лечение и санаторный отдых страдающим от аллергии на табак и от заражённости организма продуктами дыма сигарет. Но всё это требует пересмотра, как экономической, так и социальной политики государства, в котором мы живём.

**Алкоголь и здоровье нации**

Большинство больных, заболевших по вине алкоголя, не понимает, в чем причина их тяжкой болезни. Об этом лучше всех знают хирурги, оперирующие больных, и патологоанатомы, вскрывающие тело погибшего.

Как и всякий другой яд, алкоголь, принятый в определенной дозе, приводит к смертельному исходу. Путем многочисленных экспериментов установлено наименьшее количество яда из расчета на килограмм веса тела, которое доводит до отравления и гибели животного. Это так называемый токсический эквивалент.

Из наблюдений над отравлением людей этиловым спиртом выведен токсический эквивалент для человека. Он равен 7.8 г на кг веса. Для человека весом 64 кг смертельная доза равна 500 г чистого спирта. Скорость введения алкоголя оказывает существенное влияние на ход отравления. Медленное введение уменьшает опасность, но не снимает ее. При поступлении в организм смертельной дозы температура тела снижается на 3-4 градуса. Смерть наступает через 12-40 часов.

Если сделать пересчет на водку, окажется, что смертельная доза равна 1200 г.

Ядовитость алкогольных «напитков», богатых примесями (типа «бормотухи»), выражена сильнее из-за большого количества в них так называемых сивушных масел, но все же основную отравляющую силу составляет спирт, то есть как острое, так и хроническое отравление происходит в основном за счет этилового спирта.

Ядовитость алкоголя тем сильнее, чем больше его концентрация. Этим объясняется более неблагоприятное влияние крепких алкогольных «напитков» на развитие алкоголизма.

Проведенное статистическое исследование внезапных алкогольных смертей показало, что во второй половине XIX века в России 91.18% таких смертей приходилось на мужчин и 8.82% — на женщин.

Внезапные алкогольные смерти во Франции за период с 1830 по 1895 гг. распределялись следующим образом: мужчины — 86.98%, женщины — 13.02%. Женщины во Франции умирали от острого алкогольного отравления в полтора раза чаще, чем в России.

Острое алкогольное отравление, или так называемая опойная смерть, в современных статистиках не учитывается, поэтому о частоте его мы можем судить только по дореволюционным статистическим данным. Смерть от опоя находится в прямой зависимости от душевого потребления спирта.

Во 2-й половине XIX столетия душевое потребление алкоголя снижалось из года в год. Параллельно с этим уменьшалось количество алкогольных смертей.

В 1870 г. от болезней умерло 66,4%, от пьянства — 33,66%; через 18 лет, в 1887 г. от болезней — 73, 86%, от пьянства — 26,14%. Если В 1870 году опойная смерть составляла одну треть от общего числа внезапных смертей, то в 1887 — немногим более одной четверти, и это в точности соответствовало уровню душевого потребления алкоголя. В 1863-1866 гг. оно составляло 4,55 литра, в 1893-2,46 литра.

В России с 70-х годов постепенно уменьшалось потребление спиртных «напитков», и в такой же степени уменьшалось количество алкогольных смертей. Тем не менее, оно все же оставалось высоким.

Анализ внезапных и случайных смертей показывает, что алкоголь как причина несчастных случаев занимает одно из ведущих мест.

Согласно данным, полученным из «Сборника статистических сведений о России» (СПб, 1890, с. 20-21), за период с 1870 по 1887 гг. были следующие несчастные случаи, закончившиеся смертью: заедено зверями — 1246, убито молнией — 9908, сгорело — 16280, замерзло — 22150. лишило себя жизни — 36000, убито другими — 51200, умерло от опоя водкой — 34217, утонуло — 124500 человек. Из этих данных видно, что алкоголь является страшным убийцей, от которого гибнет людей больше, чем от рук настоящих убийц, от зверей, от молний и от пожаров, вместе взятых. А если учесть, что среди сгоревших, замерзших, лишивших себя жизни и утонувших значительная часть погибла в пьяном виде, то роль алкоголя станет еще больше.

Смерть от опоя в России случается в 3-5 раз чаще, чем в других европейских странах. Так например, расчеты показали, что утопленников на миллион населения приходится во Франции 7.7, в России — 8.1; погибают от удара молнии, соответственно, 8 и 6. Что касается алкогольных смертей, то здесь данные другие: во Франции 11.5, а в России — 55.2 смерти на миллион населения. Исходя из этих данных, ученые делают совершенно справедливое заключение, что в нашем отечестве существуют особые условия, вызывающие беспримерную в сравнении с другими странами алкогольную смертность даже при более низком среднедушевом потреблении алкоголя.

Вредное действие алкоголя зависит прежде всего от количества принятого внутрь напитка в пересчете на чистый спирт. В смысле вредного воздействия на мозг и другие органы человека ядовитое действие алкоголя зависит от ядовитости его примесей, от количества принятого в пересчете на чистый спирт алкоголя, от крепости «напитков» (чем крепче, тем — при прочих равных условиях — он вреднее). Но кроме того ядовитость алкоголя зависит в очень значительной степени от климатических условий, в которых проживает человек, употребляющий спиртные «напитки».

Детальное изучение острых алкогольных отравлений по губерниям дало возможность установить, что их количество не совпадает с уровнем потребления алкоголя в том или ином регионе. Так например, в западных и южных губерниях среднедушевое потребление спирта (4.55 и 4.05) почти вдвое больше, чем в северных и восточных регионах (2.46 и 2.33 литра). Между тем, если в первых на миллион населения приходится 15-17 опойных смертей, то в северных и восточных регионах это число достигает 90-92. Уровень смертности находится в прямой зависимости от среднегодовой температуры в данном регионе. В южных и юго-западных губерниях среднегодовая температура равнялась 9.1-7.9°, в северных и восточных — 1.25-1.98° (И.А. Сикорский. «Яды нервной системы», Киев, 1900 г., кн. 4, с. 134-176).

Эти исследования И.А. Сикорского дали возможность установить, что более теплый климат уменьшает опасность употребления алкоголя, а холод чрезвычайно усиливает возможность отравления. Низкая температура в такой степени усиливает действие алкоголя, что внешний холод равносилен удвоенной дозе алкоголя. Поэтому употребление спиртных «напитков» в холодных странах вдвое опаснее, чем в теплых.

В народе существует убеждение, что спиртные «напитки» особенно необходимы в холодном климате. На самом же деле при понижении среднегодовой температуры на 5° в 10 раз увеличивается опасное действие алкоголя на человеческий организм. Учитывая наш холодный климат, мы должны знать, что русский народ для своего самосохранения должен быть более трезвым, чем другие народы, живущие в более теплых климатических зонах. А для Сибири, северных и северо-восточных районов необходимо специальное решение, жестко ограничивающее или полностью запрещающее употребление алкоголя в этих регионах.

Для смягчения остроты алкогольного отравления имеет значение одновременный с приемом алкоголя прием обильного количества пищи, особенно жирной. Прием крепких «напитков» без хорошей закуски приводит к смертельному отравлению гораздо быстрее

**Влияние алкоголя на человека.**

У некоторых людей бытует не правильное мнение о том, что

употребление спиртных напитков в умеренных дозах не только не вредно, но

и полезно. Многие искренни, убеждены, что алкоголь повышает

работоспособность, помогает в творческой деятельности, улучшает аппетит,

предохраняет от язвенной болезни желудка, простудных и других

заболеваний и т. д.

Такое представление является глубоким заблуждением. Хроническое

употребление алкоголя наносит вред всем органам и системам, особенно

предрасположенных к заболеванию.

**Центральная нервная система.**

Человек выпивает рюмку-другую – и через несколько минут по телу разливается чувство тепла, поднимается настроение. Человек оживлен, болтлив, доволен собой и окружающими. Еще

несколько рюмок - и благодушно- приподнятое настроение сменилось

обидчивостью, раздражительностью, гневливостью. Заметно нарушилась

координация движений, речь стала невнятной, смазанной.

Эти внешние признаки опьянения - результат отравления головного

мозга алкоголем. Он легко проходит сквозь биологические мембраны и

начинает всасываться в кровь, а затем в желудке и кишечнике; с током

крови разносится по всему организму. Головной мозг обильно снабжается

кровью, алкоголь попадает сюда довольно быстро и жадно поглощается

липидами - жировыми веществами, содержащиеся в клетках мозга -

нейтронах. Здесь он задерживается и проявляет свое токсическое действие

до тех пор, пока не изойдет его полное окисление.

Алкоголь часто называют стимулирующим средством. Это неверно. Ведь

алкоголь не что иное, как специфический яд, и на центральную нервную

систему он оказывает не стимулирующее, а угнетающее действие. Как

известно, в основе нервной высшей деятельности человека лежат два

противоположных процесса - возбуждение и торможение; в нормальном

состоянии они уравновешены. Но даже незначительная доза спиртного

угнетает процессы активного внутреннего торможения, отсюда и некоторая

развязность, несдержанность.

Доказано, что действие алкоголя на мозг находится в прямой

зависимости от его концентрации в крови. В начале опьянения страдают

структуры коры больших полушарий; активность центров мозга, управляющих поведением, подавляется: утрачивается разумный контроль над поступками, снижается критическое отношение к себе. По мере того как концентрация алкоголя в крови нарастает, происходит дальнейшее угнетение тормозных процессов в коре головного мозга. Центры ее приходят в хаотическое возбуждение, из-под их регулирующего влияния высвобождаются нижележащие подкорковые отделы, что сопровождается раскрепощенностью низших форм поведения и инстинктов. И. П. Павлов называл такое состояние "буйством подкорки".

При очень большом содержании алкоголя в крови угнетается активность

двигательных центров мозга, главным образом страдает функция мозжечка -

человек полностью теряет ориентацию.

Многочисленные эксперименты и наблюдения показали, что даже

одноразовый прием крепких спиртных напитков вызывает хотя и временные,

но довольно серьезные нарушения работа всех отделов головного мозга. Не

станем "опускаться" на молекулярный уровень и касаться тех сложнейших

процессов, которые происходят в нервных клетках под действием алкоголя

(хотя именно патологические изменения обмена веществ в нейтроне -

первопричина расстройства и его функции и функции мозга в целом).

Обратимся к фактам, лежащим на поверхности.

Алкогольная диплопия (двоение в глазах) - явление, хорошо всем

известное. Сколько существует шуток и анекдотов по этому поводу! А

сущность этого явления заключается в том, что в результате токсического

действия алкоголя в глазодвигательном центре мозга создается очаг

торможения. Мышцы глаз сокращаются медленнее, их согласованная работа

нарушается. Зрительные оси смещаются относительно друг друга, и

изображение попадет на несимметричные места сетчатки - у человека

начинает двоиться в глазах.

После приема алкоголя заметно снижается острота зрения, и, чтобы

различить мелкие предметы, человеку необходимо более сильное освещение.

Некоторые специалисты сравнивают действие алкоголя на зрение с эффектом

черных очков в сумерках или темноте.

Отрицательно сказывается действия алкоголя на слуховом восприятии;

искажаются вкусовые ощущения; снижаются реакции на внешние раздражители; увеличивается число ошибок при решении простейших арифметических примеров.

Алкоголь крайне неблагоприятно влияет на сосуды головного мозга. В

начале опьянения они расширяются, кровоток в них замедляется, что

приводит к застойным явлениям в головном мозге. Затем, когда в крови

помимо алкоголя начинают накапливаться вредные продукты его неполного

распада, наступает резкий спазм, сужение сосудов. Поэтому в состоянии

опьянения довольно часто (и особенно у людей пожилых) развиваются такие

опасные осложнения, как мозговые инсульты, приводящие к тяжелой

инвалидности и даже смерти.

Столь тяжелые испытания, выпадают на долю нервных клеток пьющего

человека, приводят к их преждевременному износу и дегенерации

(перерождению); наблюдается их массовая гибель. Распадаются и исчезают

нервные волокна: выходят из строя километры нервных коммуникаций.

Правда, мозг насчитывает более 10 миллиардов нейтронов, нервная ткань

высоко пластична и обладает большим запасом компенсаторных возможностей.

Но всему есть предел. А если учесть, что нервные клетки в отличие от

всех других неспособны к регенерации, а "алкогольные залпы" уничтожают

их тысячами, то становится понятным, почему у людей, злоупотребляющих

спиртными напитками, отмечаются изменения структуры головного мозга.

Сморщиваются и уменьшаются в размерах большие полушария, извилины коры истончаются.

Изменения структуры мозга, вызванные многолетней алкогольной

интоксикацией, почти необратимы, и даже после длительного воздержания от употребления спиртных напитков они сохраняются. Если же человек не может остановиться, то органические и, следовательно, психические отклонения от нормы идут по нарастающей. Практика свидетельствует: злоупотребление алкоголем является истоков и первопричиной многих психических расстройств.

**Печень.**

Когда речь заходит о влиянии алкоголя на внутренние органы,

в первую очередь вспоминают о его токсическом действии на печень.

Статистика говорит, в частности, о том, что у людей злоупотребляющих

спиртными напитками, возникновение цирроза печени наблюдается в семь раз чаще, чем у непьющих.

С помощью специальных методов исследования удалось установить, что

даже однократный прием значительной дозы спиртного ведет к серьезным

изменениям функции печеночных клеток. Правда, в здоровом организме

благодаря его высоким компенсаторным возможностям эти нарушения быстро устраняются. Но если человек выпивает систематически, патологические изменения приобретают устойчивый характер. И чем чаще и массированнее атаки алкоголя, тем большее число гепатоцитов вовлекается в

патологический процесс. Наступает первая фаза алкогольного поражения

печени - ожирение.

Ожирение печеночных клеток (жировая дистрофия) у людей,

пристрастившихся к спиртному, наблюдается довольно часто.

Все структурные - органеллы клетки - деформируются, цитоплазма

почти целиком заполняется жиром, ядро смещается к периферии. Клетка

увеличивается в размерах, но ее полезная, рабочая площадь уменьшается.

Ожиревшие гепатоциты не в состоянии выполнить свои обязанности. Если в

начальных стадиях поражения печени наблюдается повышенная активность

алкогольдегидрогеназы - основного фермента, разлагающего алкоголь, то в

последствии наступает ее снижение, что объясняется истощением клетки. В

печени не только ухудшаются обменные процессы, но и страдает ее

барьерная функция. Клиницистам известны случаи, когда жировое

перерождения печеночных клеток становилось причиной внезапной смерти.

Если же человек продолжает (даже изредка и понемногу) выпивать,

клетки печени, не выдерживая хронической алкогольной интоксикации,

погибают. Развивается цирроз печени. Место погибших клеток занимает

соединительная ткань, печень покрывается рубцами.

Соединительно-тканные тяжи деформируют печеночные дольки,

изменяется архитектоника сосудистого русла, и пропускная способность

печени уменьшается. Кровь начинает застаиваться в кровеносных сосудах

желудка, пищевода, кишечника, поджелудочной железы: создаются

предпосылки для разрыва стенок сосудов и внутренних кровотечений.

Страдает и углеводный обмен, в связи, с чем повышается уровень

сахара в крови, меньше образуется гликогена в печени, затрудняется

усвоение углеводов тканями организма.

Известно, что печень играет важную роль в регуляции, свертывающей и

противосвертывающей систем крови. У алкоголиков нарушение равновесия

этих систем выражается по-разному: у одних легко возникают кровотечения,

у других - тромбы, что приводит к закупорке кровеносных сосудов.

Исследования последних лет позволяют проследить прямую связь между

необильными, но систематическими выпивками и поражением печени.

Многочисленные данные свидетельствуют: жировая дистрофия печени

развивается в среднем через 5-10 лет злоупотребления алкоголем, цирроз -

через 15-20 лет. Над этим стоит задуматься.

**Сердечно-сосудистая система.**

Алкоголь начинает поступать в кровь через 1-5 минут после приема спиртного напитка и циркулирует по

кровеносному руслу 5-7 часов. И все это время сердце работает в крайне

неблагоприятных условиях.

В результате действия алкоголя на вегетативную нервную систему

учащается пульс: вместо 70-80 ударов в минуту, как обычно бывает в

норме, он достигает 100. Одновременно снижаются сила и скорость

сокращения сердечной мышцы (миокарда), поскольку алкоголь является

сердечным депрессантом - веществом, подавляющим и угнетающим

деятельность органа.

Исследования показали, что у практически здоровых людей после

одноразового приема крепкого спиртного напитка значительно повышается в

крови содержание адреналина и норадреналина. Хорошо известно, что

усиленный выброс в кровоток этих биологически активных веществ

характерен для стрессовых ситуаций, психических переживаний. Под

воздействием адреналина и норадреналина резко увеличивается потребление

сердечной мышцей кислорода, питательных веществ. Если коронарные сосуды способны обеспечить повышенный приток крови к миокарду, то нарушения деятельности сердца не происходит. Однако дело приобретает иной оборот, когда возможности артерий сердца ограничены болезнью (например, атеросклерозом) и по ним не может быть доставлено необходимое количество крови - возникает опасность острой коронарной недостаточности. Чтобы ее спровоцировать, порой, бывает достаточно даже небольшого количества спиртного, и об этом надо всегда помнить людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Статистика свидетельствует: у людей, злоупотребляющих алкоголем, те

или иные болезни сердечно-сосудистой системы наблюдаются в 2,5 раза

чаще, чем у непьющих. Наиболее распространенное из них - алкогольная

кардиомиопатия, характеризующаяся болью в области сердца, тахикардией

(учащенным сердцебиением). Человек быстро утомляется, снижается его

работоспособность. Болезненные явления нарастают постепенно. Сначала

дряблая, потерявшая упругость сердечная мышца (ведь значительную ее

часть составляет неработоспособная соединительная ткань!) перестает

справляться с повышенной нагрузкой: Быстрая ходьба, бег, подъем по

лестнице вызывают отдышку. Затем отдышка появляется при спокойной ходьбе и, наконец, в состоянии покоя. Так исподволь развивается сердечная

недостаточность, возникают расстройства ритма сердца, в том числе такие

грозные, как фибриляция и трепетание предсердий, нарушается проводимость импульсов, вызывающих сокращения миокарда.

Доказано, что заболевания сердечно-сосудистой системы у людей,

злоупотребляющих алкоголем, протекают значительно тяжелее, чем у

непьющих. В первую очередь это относится к ишемической болезни сердца.

Инфаркты миокарда у людей, злоупотребляющих спиртным, отличаются

глубиной и обширностью. Доказана зависимость между употреблением

алкоголя и гипертонией.

**Влияние алкоголя на потомство.**

В начале века немецкий врач Крепелин писал, что последствия алкоголизма не столь страшны, так как половина человечества - женщины почти непричастны к алкоголю. Если алкоголизм получит распространение среди женщин - нашим потомкам будет грозить полная гибель, пророчил он.

Алкоголь пагубно воздействует на половые клетки, нарушает их

созревание, жизнеспособность, вызывает в организме и другие непоправимые изменения. Из-за них женщина может навсегда потерять способность стать матерью, а мужчина - отцом. Нельзя забывать, что невоздержанность к спиртному нередко своей оборачивается теневой стороной через многие годы, когда в пору отцовства и материнства вступают уже дети. Вот тут-то выясняется, что они лишены этого счастья. Давнишний порок родителей дает о себе знать жестоко и неумолимо: молодой человек не может стать отцом, молодая женщина - матерью. Об опасности подобного явления все чаще пишут ученые, называя его "отзвучавшим эффектом".

Иногда приходится слышать: наша, мол, знакомая пила, вела не

слишком здоровый образ жизни, а сейчас ждет ребенка. Что ж, у такой

женщины может наступить беременность. Но хотели бы напомнить и

предостеречь: у любительниц спиртного она чаще всего протекает с

осложнениями, токсикозами, инфекцией, а роды наступают в большинстве

случаев раньше срока.

Все необходимое для роста и развития ребенок, находящийся в утробе

матери, получает с ее кровью через специальный орган - плаценту. Она

обладает свойствами избиратель пропускать питательные вещества,

трансформируя, обезвреживая их, удаляя из них продукты переработки. К

сожалению, алкоголь не только успешно преодолевает этот барьер, но и

оставляет свой след, нарушая защитные функции плаценты и материнского

организма. По этой причине плод попадает в условия, которые

неблагоприятно сказываются на нем, развивается кислородное голодание,

нарушается голодание и т. д. Опыты на животных убедительно доказывают,

что под влиянием алкоголя в ранний период беременности зародыш либо

погибает, либо у него грубо нарушается развитие. Плацента может

задерживать и обезвреживать наиболее токсичный продукт распада алкоголя

- уксусный альдегид, начиная только с 12 недель беременности. У плода

закладываются и формируются важнейшие органы. Поэтому наиболее опасен

алкоголь в первые три месяца беременности.

Детям алкоголиков свойственны некоторые общие черты. Во-первых, как

правило, они рождаются маленького веса (около 2 килограмм), имеют

маленький рост (45 сантиметров и меньше). У таких детей низкий лоб,

кожная складка над бровями, укороченный нос с запавшей переносицей,

маленькие неправильно расположенные глазными щелями, ушные раковины

неправильной формы. Кроме того, окружность головы и размеры мозга

уменьшены. Дети, организм которых систематически поражался алкоголем в

утробе матери, плохо развиваются, они чаще болеют, не в состоянии

усвоить комплекс знаний и навыков, необходимых человеку в жизни. И

помочь им врачи практически не могут.

Но и этим не исчерпывается коварство алкоголя. К концу беременности

плод может перенять пристрастие матери к спиртному. Пусть это никого не

удивляет: дети, чьи родители "дружны" с рюмкой, отличаются особой

физиологической ранимостью, повышенной потребностью и чувствительностью к алкоголю. В будущем даже редкое употребление ими спиртных напитков может быстро выработать тяжелую привычку и в короткие сроки привести к различным психозам, с тяжелыми последствиями. Когда ученые обследовали большую группу людей, страдающих алкоголизмом, то оказалось, что почти 40 процентов из них имеют отягощенную наследственность. Иначе в их болезни повинны родители.

Алкоголь и потомство - несовместимы. Это надо усвоить всем, кто

мечтает иметь детей, кто хочет вырастить здоровых, красивых, талантливых

продолжателей своего рода.

Каждому следует помнить: здоровье сына или дочери во многом зависит

от образа жизни матери и отца.

**Антиалкогольное воспитание детей и подростков.**

Еще одна острая сторона профилактики пьянства - воспитание школьников. Для части старшеклассников вино является атрибутом "красивой жизни". Необходимо добиться, чтобы еще на школьной скамье у детей вырабатывалась отрицательная установка к алкоголю. Тут нужна систематическая совместная работа врачей, педагогов и родителей. Каждый должен внести вклад в решении проблемы, которая по своей сути является и социальной, и медицинской, и педагогической.

В семье, школе, ПТУ подросток должен получить первые знания о

токсическом действии алкоголя на организм, а также о пагубных

результатах его частого употребления. Имеют значения не только беседы об

опасном влиянии алкоголя на здоровье, но и отдельные замечания, просто

разъяснения причин собственного отрицательного отношения к распитию

спиртного, к пьяницам в тех случаях, когда жизнь сталкивает ребенка с

фактами пьянства. Антиалкогольное воспитание должно быть частью общего

воспитания. Оно проводится постоянно. Надо развенчивать все факты

употребления спиртных напитков.

Антиалкогольное воспитание в школе, училище обернутся пустой

фразой, если дети в семье, наблюдая употребление спиртных напитков

родителями, будут невольно проходить "курс алкогольного воспитания".

Поэтому необходимо работать с семьями учащихся. У преподавателей и

мастеров производственного обучения есть мощный психологический фактор для воздействия на сознание родителей, употребляющих алкоголь и

злоупотребляющих им, - будущее их детей. Правильно использовать эту

возможность - задача учебного заведения.

Подросток не только должен знать твердо, что алкоголь вреден и

употребление его опасно. Он еще должен обладать определенными моральными и волевыми качествами, позволяющими ему отстоять свои убеждения в компании, где его будут уговаривать выпить подчас весьма уважаемые им старшие товарищи или сверстники. Больные хроническим алкоголизмом являются дурным, заразительным примером для окружающих, особенно для молодежи, они формируют вокруг себя "алкогольные группы", распространяют пьянство со всеми вытекающими последствиям: аморальными поступками, разрушением семьи, материальным и духовными обкрадыванием детей, неизлечимыми болезнями, тяжелыми травмами, преступлениями. Выявление, лечение и изоляция алкоголиков от подростков являются действительной мерой профилактики распространения пьянства среди молодежи.

**Лечение алкоголизма.**

Чем раньше люди, склонные к злоупотреблению спиртным, обращаются за медицинской помощью, тем выше эффективность лечения. И наоборот: чем сильнее запущена болезнь, тем хуже результат.

Поэтому исключительно важно как можно раньше выявлять лиц с начальными формами заболевания. И это должно стать заботой не только работников наркологической службы, но и, в первую очередь, родных, близких больного. Вовремя обнаружить заболевание, без промедления начать лечение - в этом залог того, что человек сможет вернуться к нормальной,

полноценной жизни.

Безусловно, добиваться своевременного обращения за медицинской

помощью - задача непростая. Люди боятся огласки, опасаются, что их

поставят на наркологический учет. Некоторые не желают идти к врачу до

тех пор, пока не оказываются в безвыходном положении.

Общество предпринимает большие усилия, чтобы решить эту проблему.

Больным предоставляется возможность пройти курс лечения анонимно в

хозрасчетных поликлиниках или в хозрасчетных наркологических кабинетах.

Уже есть опыт анонимного лечения в условиях обычных наркологических

диспансеров.

**Заключение**

Курение и употребление алкогольных напитков сильнейшим образом

подрывает здоровье человека. Каждому необходимо это как можно глубже

понять и осознать. Никто не должен добровольно разрушать свой организм.

Отжило свой век мнение о том, что "выпить можно – напиваться нельзя". Трезвость - норма жизни. Ее достижение связано с осуществлением

комплекса крупных социально-политических, административных, медицинских и других мер, широким развертыванием антиалкогольной пропаганды.

Продажей табачных изделий и алкогольных напитков должны заниматься

только фирменные магазины и палатки, а не все торговые точки. Нужно

запретить рекламу этих товаров, и продажу их детям и подросткам.

Физическая культура, спорт, занятия в кружках, библиотеках, правильная организация свободного времени, интересного и содержательного отдыха - все это, разумеется, противостоит развитию вредных привычек, и, прежде всего привычек к употреблению алкоголя и табачных изделий. Праздность, безделье, сидка, наоборот наиболее плодородная почва для ее формирования.

Утверждение здорового образа жизни - важная общегосударственная

задача. Всеми силами способствовать ее решению - долг всех людей,

каждого жителя нашей страны.