**ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ, АЛКОГОЛИЗМА, НАРКОМАНИИ**

***Негативное влияние табакокурения и алкоголизма на организм человека***

О вреде курения сказано немало. Однако беспокойство ученых и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки, растет, так как пока еще значительное число людей не считает курение вредным для здоровья.

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

У курильщиков центры мозга, чувствительные к никотину, находятся в угнетённом состоянии, а потому и на концах нервов, берущих начало из них, веществ, необходимых для нормального строения и функции тканей, образуется недостаточно. В результате курения во многих тканях и органах наблюдается нервная дистрофия, а на фоне неё складывается предрасположенность к различным заболеваниям.

Курить или не курить?

В листьях табака содержится один из самых ядовитых растительных алкалоидов – никотин. Никотин вырабатывается в корнях растения и оттуда поступает в другие части, в том числе и в листья. Разные сорта табака содержат от 0,3 до 7% никотина, причем наибольшее его количество – в дешевых сортах табака, наименьшее – в дорогих. При курении табака никотин поступает в организм. Доза никотина в 30-60 мг для человека смертельна, 5-6 мг вызывает острое отравление.

**Никотин – яд** для нервной системы, избирательно действующий на нервные узлы центральной и периферической нервной системы, регулирующие деятельность внутренних органов и жизненно важных систем. В малых дозах никотин действует возбуждающе на нервную систему, в больших — вызывает ее паралич (остановку дыхания, прекращение сердечной деятельности).

**Симптомы отравления никотином** у лиц, начинающих курить, следующие: тошнота (иногда рвота), возникает головокружение и головная боль. У постоянных курильщиков, напротив, происходит возбуждение мозговой деятельности и наступает ощущение удовлетворения. Однако симптомы отравления присутствуют также: некоторое повышение кровяного давления, учащенный пульс, остановка сокращений пустого желудка.

**Курение** – это не только вредная привычка, по своей силе она сродни определенной форме наркотической зависимости (никотинизм). Однако сам по себе никотин не обладает в организме сильным действием и его вред для организма значительно меньше, чем вред угарного газа, синильной кислоты, 43 канцерогенов и других составляющих табачного дыма.

**Главная опасность никотина** заключается в том, что никотиновая зависимость поддерживает потребление табака, которое неизбежно сопровождается поступлением в организм всех вредных компонентов табачного дыма. А сигареты содержат более десятка химических соединений: аммиак, кадмий, уксусную и стеариновую кислоту, гексамин, толуол, мышьяк, метанол и др.

В свете этого представляется обоснованным, что уменьшение содержания никотина в сигаретах будет способствовать тому, что у курильщиков не будет развиваться зависимость и они сумеют вовремя остановиться. Однако все происходит совершенно наоборот. Курильщик, перешедший на "лёгкую" марку сигарет, как правило, этим успокаивается, несмотря на то, что вредность пристрастия к курению табака воспринимается современным человеком почти как аксиома.

На сегодняшний день нет ни одной табачной компании, которая бы не задумалась над снижением вреда от выпускаемых сигарет. Производители стараются всеми возможными способами сократить уровень опасных химических элементов, содержащихся в обычной сигарете, до минимального.

Что же на самом деле означают термины "лёгкие" и "ультралёгкие" сигареты? Являются ли марки "лёгких" сигарет менее вредными или это лишь способ указать силу вкуса и аромата?.. Несмотря на то, что в "лёгких" и "ультралёгких" сигаретах снижено содержание смолы (до 1 мг) и никотина (до 0,1 мг), курильщики этих марок получают те же токсины в свой организм, как и те, кто курит обычные сигареты. Исследователи не обнаружили также и существенных различий в количестве этих канцерогенных веществ, не говоря уже о сложных схемах замещения низкого уровня некоторых токсичных веществ их синтезом при горении сигареты, а также вредным сочетанием оставшихся компонентов…

Но и это еще не все. По мнению специалистов, "лёгкие" сигареты могут нанести даже гораздо больше вреда, чем традиционные. Как аргумент приводится факт, что некоторые люди при переходе на "лёгкие" сигареты просто начинают выкуривать их большее количество в течение дня, так что доза потребляемых токсичных веществ остается прежней. Кроме того, при курении легких сигарет люди делают более глубокие затяжки.

Так что не будем себя обманывать тем, что от "лёгкости" сигарет зависит легкость излечивания приобретенных от них заболеваний. Недаром курение – это вредная привычка. Вредная – значит наносящая ущерб здоровью.

Хорошо, что современный человек стал все чаще задумываться о своем моральном и физическом благополучии. Хорошо, что он предпочитает сегодня "лёгкие" сигареты. Еще лучше, если он после перехода на "лёгкие" сигареты решил бросить курить вообще.

Только для того, чтобы укрепить это желание, стоит сказать, что после того, как вы бросите курить уже через месяц значительно облегчится дыхание, вы станете высыпаться, у вас повысится работоспособность и значительно возрастет общий тонус. Через 3-6 месяцев легкие освободятся от вредных продуктов горения табака (смолы, табачная пыль и т.д.). Через год на 50% снизится риск развития коронарной болезни. Через 5 лет значительно снизится вероятность заболеть раком легких.

К вредным привычкам кроме курения, относиться еще более пагубная – **потребление алкоголя**. К сожалению, в жизни они очень часто сочетаются друг с другом. Так, среди непьющего населения курильщиков 40 %, среди злоупотребляющих алкоголем уже 98 %.

**В организме алкоголь оказывает следующие виды воздействия:** 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).

Узнать о последствиях алкоголизма лучше всего до того, как разовьется алкогольная зависимость. **Первыми сигналами алкоголизма** являются – наличие тяги. Поражение печени приводит к алкогольному гепатиту и циррозу, следом идет асцит (жидкость в животе), бактериальный перитонит (воспаляется 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 их самых неизученным, нарушения в ней могут привести к серьезным болезням.