

A decorative frame consisting of thick black lines forming an L-shape. One line runs vertically down the left side, and another runs horizontally across the top. A second L-shaped line is positioned at the bottom right, mirroring the first one.

# RISKI VESELĪBAI

Einārs Gagarins, Raivis Tjaguns

# Alkohols

- Alkohols ir viena bīstamākām narkotiskajām vielām, tieši tāpēc ka cilvēks var būt ļoti bīstams lielā alkoholiskā reibumā.
- Bet protams piemēram labs, dabīgs vīns, nelielos daudzumos gandrīz nekā slihta cilvēkam neizdarīs.

# Mīti par Alkoholū

## ■ 1. mīts: Ar alkohola palīdzību var ātri sasildīties

Piemēram 50 grami paplašina asinsvadus un normalizē iekšējo orgānu asins apgādi. Toties nākamās alkohola porcijas pastiprina asins plūsmu ādā. Parādās patīkama siltuma sajūta. Bet šī sajūta ir maldinoša. Nākamās alkohola porcijas pastiprina siltuma atdevi.

## ■ 2. mīts: Alkohols noņem stresu

Ir 2 scenāriji. 1. cilvēks jūtas vēl sliktāk, 2. sākumā ir eiforija, bet pēc tam atkal skumīgi.

## ■ 3. mīts: Alkohols – zāles no saaukstēšanās

Tiek uzskatīts, ka tādas zāles gan samazina temperatūru, gan aptur iesnas, gan arī samazina kakla sāpes. Spirts ne visai labi ietekmē iekaisušu kaklu. Tā kā nevajag ticēt šnabja ārstnieciskam spēkam. Bet gan nelielu daudzumu uzsildīta sarkanvīna var izdzert.

# Smēķēšana

Bieži īpaši pusaudži sāk smēķēt, un bieži uz to ietekme vienaudži, vai slikts dzīves līmenis.

Tika atklāts, ka smēķēšana ilgtermiņā būtiski palielina risku iegūt dažādas nāvējošas slimības, piemēram, bronhītu, plaužu vēzi un sirdstrieku, tādēļ tika uzsākti dažādi ierobežošanas pasākumi, kas turpinās arī mūsdienās.

**Tabakas dūmu sastāvā esošās vielas**  
Tabakas dūmi satur vairāk nekā 4000 ķīmisko vielu, no kurām vairāk nekā 250 vielas ir kaitīgas un vairāk nekā 70 var izraisīt vēzi.

**Pazīstamākās no tām:**

- Butāns (šķīstāvu šķidrums)
- Nikotīns (insektu inde)
- Polonijs 210 (radioaktīva viela)
- Arsēns (nāvējoša inde)
- Oglekļa monoksīds (tvana gāze)
- Stearīnskābe (izmanto sveču ražošanā)
- Ūdeņraža cianīds (nāvējoša inde)
- Toluols (ļoti indīga viela, kuru izmanto krāsas šķīdināšanai)
- Svins (toksisks smagais metāls)
- Etiķskābe (etiķis)
- Kadmījs (atrodams baterijās)
- Benzopirēns (viela, kas rodas nepilnīgas sadegšanas procesā)
- Acetons (nagu lakas sastāvdaļa)
- Amonjaks (gāze ar asu smaku)
- Darva (izmanto ceļu asfaltēšanā)

\*Pārsūtīts: <http://www.stopnoking.com/what-s-in-a-cigarette>

# Mīti par smēķēšanu

## ■ **Mīts Nr.9. Elektroniskās cigaretes – labs veids, kā atmest smēķēšanu**

Jaunākie pētījumi liecina, ka elektronisko cigarešu radītais efekts ir pilnīgi pretējs – smēķētāji, kas izvēles e-cigaretes kā īsto cigarešu aizstājēju patiesībā smēķēšanu atmet daudz retāk.

## ■ **Mīts Nr.4. Smēķēšana ietekmē tikai mani**

Smēķēšana ietekmē ne tikai Tevi, bet arī līdzcilvēkus Tev apkārt, kas ir pakļauti pasīvajai smēķēšanai.

# Citas narkotiskas vielas

- Spaiss

Ja atvērsi sintētiskās marihuānas paciņu un iebērsi to plaukstā, tā daudz neatšķirsies no parastās marihuānas. Tā tiek iegūta, psihoaktīvi neaktīvus vai vāji aktīvus augus sajaucot ar dažādām sintētiskām ķīmikālijām. Dažu šo augu sastāvā ir smagie metāli un pesticīdi.

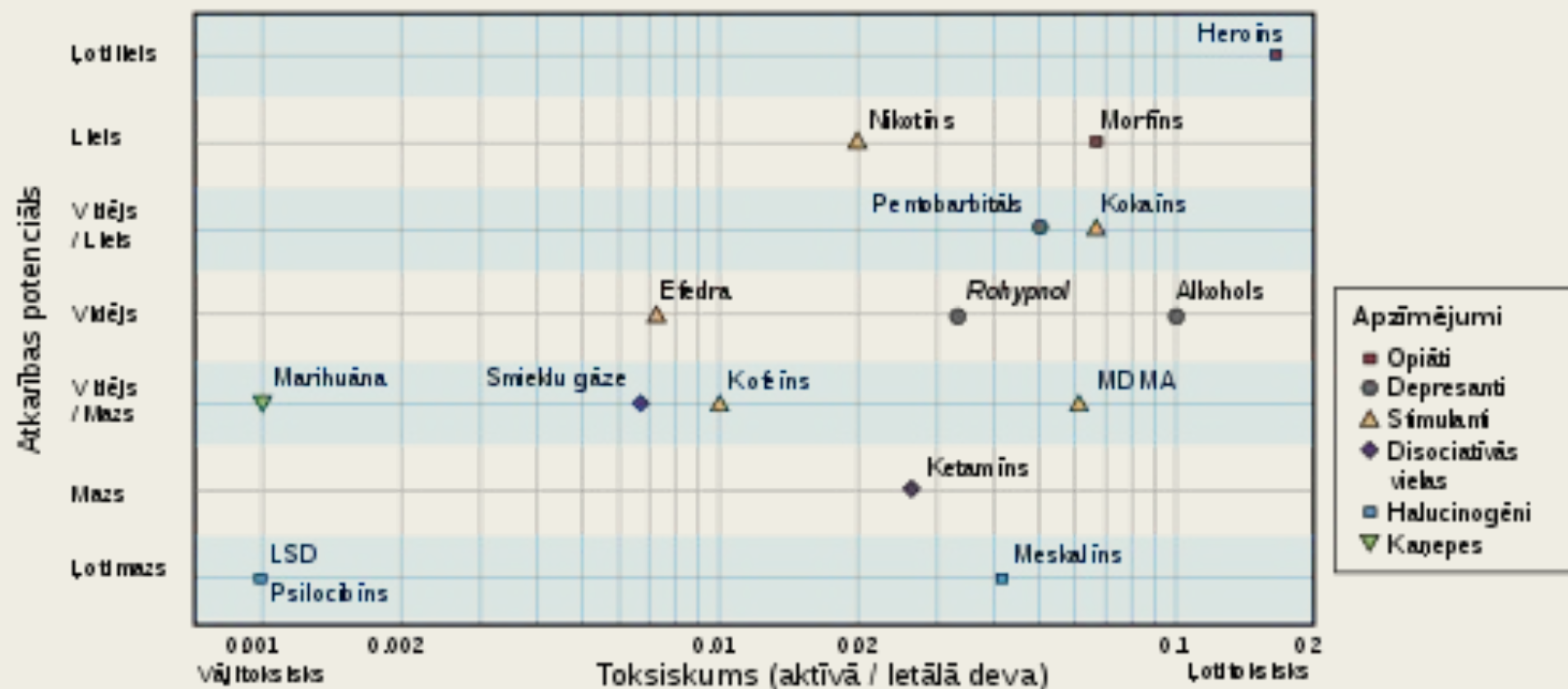
- Marihuāna

Marihuānu smēķē, tvaicē vai ēd kā sastāvdaļu pārtikas produktos. To pārsvarā lieto izklaidējošiem un ārstnieciskiem mērķiem

# Marihuānas bīstamība

Ilgstoši lietojot marihuānu, tā spēj radīt veselības traucējumus, kas izpaužas galvenokārt kā plaušu tilpuma samazināšanās. Nav pārliecinošu pierādījumu, ka marihuāna, spētu izraisīt hroniski obstruktīvo plaušu slimību un astmu. Ilgstoša marihuānas smēķēšana var izraisīt hronisku bronhītu. Rodas atkarība— pārspīlēta vēlme lietot šo vielu, kā rezultātā rodas sociālas un finansiālas problēmas, lai gan nepastāv tā sauktā fiziskā atkarība un nerodas nopietni abstinences simptomi.

## Psihotropo vielu toksiskums un atkarības potenciāls





# Izmantotie materiāli

- <https://spoki.lv/aktuali/10-miti-par-alkoholu/290828>
- <https://spoki.lv/tribine/10-miti-un-1-patiesiba-par-smekesanu/729522>
- [https://spkc.gov.lv/lv/tavai-veselibai/atkaribu-slimibas/smekesana?glo\\_template=text](https://spkc.gov.lv/lv/tavai-veselibai/atkaribu-slimibas/smekesana?glo_template=text)
- [https://lv.wikipedia.org/wiki/Marihu%C4%81na#Ilgtermi%C5%86a\\_lieto%C5%A1ana\\_un\\_b%C4%ABstam%C4%ABba](https://lv.wikipedia.org/wiki/Marihu%C4%81na#Ilgtermi%C5%86a_lieto%C5%A1ana_un_b%C4%ABstam%C4%ABba)



PALDIES PAR  
UZMANĪBU!