

О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ И АЛКОГОЛЯ



Гимназия г. Кобрин 9 «Б» класс
2009г.

Возможно каждый из нас хоть раз в жизни задумывался , как пагубные привычки влияют на реализацию человека, как личности. Остановимся на тех, которые особенно вредят здоровью, деформируют личность и являются факторами риска.

Вещества, изменяющие сознание человека называются *наркогенными*(греч. *Nárkē* – оцепенение). Наибольшее распространение получили алкоголь, никотин, марихуана, кокаин и опий.

Алкоголь

К сожалению, в наше время употребление алкоголя очень часто начинается в подростковом возрасте. Человек, употребляющий спиртные напитки, очень быстро привыкает к ним, и из-за этого происходит перестройка системы организма. Например, ухудшается память, нарушается координация движений и т. д. Человек привязывается к алкоголю, и пренебрегает интересами других людей, даже самых родных и близких. Систематическое употребление алкоголя может привести к «белой горячке». В данном состоянии человека мучают различные галлюцинации, обманы слуха, зрения, преследуют кошмары. Чтобы спастись от воображаемых «врагов», он может причинить себе или окружающим различные физические и моральные травмы. Употребляя алкоголь, люди не задумываются о своих детях. Известно немало случаев, когда у алкоголиков рождались недоразвитые, предрасположенные к различным заболеваниям дети. Навряд ли в будущем такие дети смогут получить хорошее образование и овладеть сложной профессией.



Кроме того, что алкоголь влияет на жизнь употребляющих его людей, он также влияет на жизнь окружающих.

**ЗАГРЯЗНЕНИЕ
ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ.**



ЧИСТЫЙ ГОРОД.



Курение

В 1492 г. Христофор Колумб открыл для европейцев не только Америку, но ещё и табак. Люди считали табак лекарством от всех болезней. И только потом медицина сделала открытия, доказывающие, что табак вреден для здоровья.

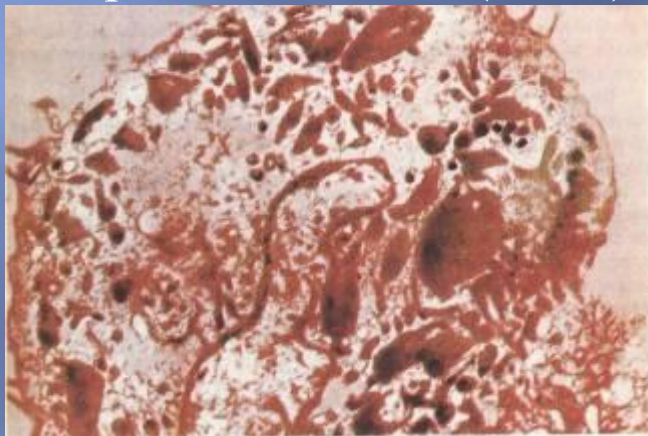
Учёные установили, что в табачном дыме содержится около 1200 вредных веществ, таких как: синильная кислота, мышьяк, сажа, аммиак, сероводород, ацетилен, бензопирен (канцерогенное вещество). У курящих людей в несколько раз чаще обнаруживают смертельные заболевания. Например рак гортани (в 6-10 раз чаще), рак пищевода (в 2-6 раз чаще).



Несколько фактов о курении.



Лёгкие здорового человека(слева) и курящего(справа).



Лёгкие курящего, наполненные сажей.

Одно из миллиона мнений о курении.

«... Меня больше всего ужасает курение медиков. Люди, которые должны, казалось, наоборот пропагандировать здоровый образ жизни, сами себя губят. В учреждении здравоохранения, где мне приходилось работать, курящих врачей и медсестер, санитарок большинство. Особенно это касается персонала отделений, работа в которых связана с большими нервными перегрузками: операционные, реанимация, приемное отделение. Люди это объясняют просто: стресс. Как правило, после неудачной реанимации происходит “снятие стресса”: перекур, у многих алкогольные возлияния. Яркий парадокс, видя смерть людей от курения, доктора сами не могут избавиться от вредных привычек. Уж чем им уже поможешь! Всегда интересно наблюдать, когда бригады скорой помощи, встретившись в одной больнице, устраивают перекур, собираясь вместе в кучу. Курение даже медикам мешает вести прием пациентов, когда больных полным полно, врачу приходится отлучаться на “минутку”, чтобы предаться табачному дыму. Молодежь начинает курить, как правило, еще в школе. Средний возраст начинающих курильщиков 12-13 лет, преобладают мальчики. К 17 годам число курящих девочек почти сравнивается. Курят в основном на углу школы, излюбленное место. У нас в школе в прошлом году был случай. Снаружи здание школы покрыто плиткой, так как школе уже почти 30 лет, то, следовательно, со временем плитка начинает отваливаться. Администрация школы предупреждала, что вместе с курением стоять и пыхтеть возле стены небезопасно для вашего здоровья. Но для многих это как надпись о вреде курения на пачке сигарет. И вот в прекрасный весенний день красавица-восьмиклассница Катя вместе с подругой вышли покурить, проигнорировав, как и многие другие, просьбу администрации. И вот упало что-то тяжелое на голову Екатерине, да так, что пришлось потом зашивать эту голову и лечить ЧМТ легкой степени. Приехала и забрала девочку скорая, даже милиция не забыла навестить нашу школу. Подруге повезло, кусок плитки упал ей на спину. Мы все думали, что Катя после этого перестанет курить (воспримет это как знак судьбы, мол, Катенька, давай перестань курить, а то через несколько десятилетий опять скорая тебя повезет в больницу с мигалкой и инфарктом, если довезет, конечно). Но нет, наша знаменитость уже теперь в 9 классе, продолжает курить еще в большем количестве.

Когда ты спрашиваешь у курящей молодежи про сигареты, то одни отвечают, что знают о вреде курения, но курят, ведь бросить не могут, “сил нет”. Другие, позабыв обо всем, говорят, что лучше сейчас курить, пить, ведь инфаркты и инсульты случатся не скоро, в лет 50-60. А сейчас надо пожить. Насколько тяжело бросить курить, ярко свидетельствует тот факт, что даже в последние часы (если не минуты) своей жизни, например, лежа в реанимации, больные часто просят дать закурить...»

Может быть и не каждый задумается, как алкоголь и курение влияют на общество. Но очень хочется верить, что каждый. Истребить эти две пагубные привычки тяжело, но необходимо. Общими усилиями сделать это реально. Соответственно, множество акций, таких как эта, способствуют здоровому и безопасному существованию человека на Земле.

Давайте же и мы будем участвовать в подобных акциях, а также делать всё возможное для сохранения в первую очередь своих жизней и жизней родных и близких нам людей, тем самым обеспечивая безопасное существование человека в будущем.