

Алкоголь и его влияние на здоровье человека

Алкоголь - это своего рода депрессант, т. е. вещество, замедляющее все процессы в организме. Принятый внутрь, через 6 - 10 минут он всасывается в кровь и посредством крови разносится по всему организму, отравляя живые клетки, расстраивая работу органов и тканей. Быстро сгорая, он отнимает у клеток кислород и воду. При частом употреблении алкоголя клетки в конце концов погибают, что нарушает чуть ли не все физиологические процессы в организме, а это может привести к тяжелым последствиям.

Под воздействием алкоголя перерождается ткань печени и почек, нарушается работа сердца, изменяется тонус сосудов. Губительнее всего алкоголь действует на клетки головного мозга, при этом в первую очередь страдают высшие отделы мозга. Быстро доставленный потоком крови к головному мозгу, алкоголь нарушает связь между его различными отделами.

Кровеносные сосуды, несущие кровь к мозгу, сначала расширяются, и насыщенная алкоголем кровь вызывает резкое возбуждение нервных центров. Вот откуда чрезмерная веселость и развязность пьянеющего человека. Вслед за усиливающимся возбуждением наступает стремительное ослабление процессов торможения. Кора головного мозга перестает контролировать работу низших, так называемых подкорковых, отделов. Вот почему опьяневший человек теряет контроль над собой. Утрачивая сдержанность, он говорит и делает то, чего не допустил бы в трезвом состоянии. Каждая новая порция спиртного все более и более парализует высшие нервные центры, не позволяя им вмешиваться в хаотическую деятельность резко возбужденных отделов мозга.

Известный русский психиатр С. С. Корсаков так описывает это состояние: «Опьяненный не думает о последствии своих слов и действий и относится к ним крайне легкомысленно. Страсти и дурные возбуждения выступают без всякого прикрытия и побуждают к более или менее диким поступкам ?». А ведь в нормальном состоянии опьяневший человек может быть скромным, даже застенчивым. Под воздействием алкоголя все в его личности, что сдерживалось воспитанием, навыками приличия, вылезает наружу. Пьяный может выболтать любую тайну, он теряет бдительность, утрачивает осторожность. Недаром говорится: «Что у трезвого на уме, то у пьяного на языке».

То, что в быту благодушно называется опьянением, в сущности, есть не что иное, как острое отравление алкоголем, со всеми вытекающими отсюда последствиями. Хорошо еще, если через определенное время организм, освободившийся от яда, постепенно возвращается к нормальному состоянию.

Ученые выяснили, что алкоголь, введенный в организм, выводится не сразу, какое-то количество этого вещества продолжает свое вредное действие на органы в течение одного-двух дней, а в некоторых случаях и больше.

Крайне опасен алкоголь для юных, особенно для девушек, Поскольку неокрепший организм в период роста легче подвергается воздействию вредных веществ. С незапамятных времен наши предки считали единственными пригодными напитками для детей молоко и воду.

<https://youtu.be/dmv0pLQh8Yo>

Известно, что алкоголь оказывает отрицательное влияние на потомство.

Об этом знали еще в глубокой древности. В греческой мифологии богиня Юнона родила от опьяневшего Юпитера хромого и слабого ребенка, Вулкана. Спартанский законодатель Ликург требовал ввести запрет на употребление спиртных напитков в день свадьбы под угрозой тяжелого наказания. Гиппократ указывал, что причиной идиотизма, эпилепсии и других нервно-психических заболеваний является пьянство родителей, которые пили вино в день зачатия.

Последствия случайных половых связей, наступивших в результате опьянения, бывают трагичными. Венерические заболевания, рождение неполноценных детей это ведь не только слова, за ними стоит искалеченная, безрадостная жизнь.

Если пьянство результат неправильного воспитания, слабоволия, распущенности, подражания дурным привычкам, то алкоголизм серьезная болезнь, требующая специального лечения. Нужны большие усилия, чтобы перевоспитать человека, злоупотребляющего спиртным, но нередко эти

усилия оказываются напрасными. В этой связи следует сказать, что первым шагом на пути к новой жизни, жизни без алкоголя, должно стать осознанное самостоятельное решение бросить пить, и человека, принявшего такое решение, должны поддержать близкие.

Исследования доказали, что у юношей и девушек алкоголизм как тяжелая, трудноизлечимая болезнь возникает и развивается в ЧЕТЫРЕ раза быстрее, чем у взрослых. Гораздо быстрее происходит и разрушение личности.

Преступления, совершенные в состоянии алкогольного опьянения, носят отягощенный характер и особо строго наказываются.

Хронический алкоголизм, по данным ВОЗ, занимает четвертое место среди основных причин смертности. При этом 75 % всех смертельных исходов связано с циррозом печени (рис. 1).

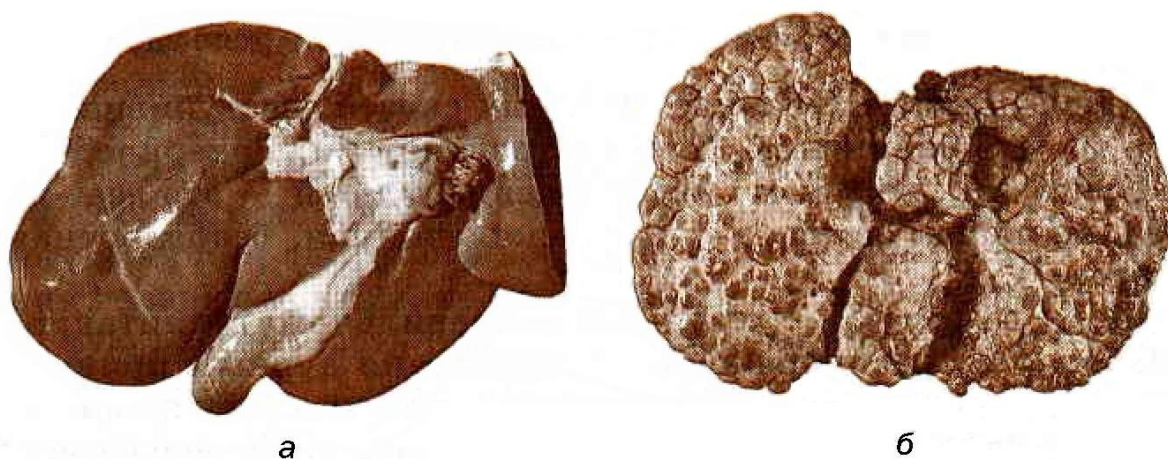


Рис. 1. а) Печень здорового человека; б) Цирроз печени алкоголика

Систематическое употребление алкоголя не только вредно, но и представляет огромную опасность, как с социальных, так и с биологических позиций. Человеку, тяготеющему к спиртному, испытывающему частое желание выпить, неплохо было бы представить пьяницу во всем его безобразии.

Известно, что в древней Спарте, чтобы отвратить от пристрастия к алкоголю, молодым людям показывали раба, которого предварительно спаивали. Омерзительное поведение было действующим профилактическим средством.

К сожалению, в наши дни пьют многие, и поэтому тем более важно выработать у молодежи жесткое неприятие пристрастий к бытовому пьянству независимо от порождающих его причин (дни рождения, праздники, горе, радости и неудачи).

<https://youtu.be/x0i7y-Z3Y9A>

С 26 октября по 29 октября в 5 «а» классе были проведены следующие мероприятия :

1. Вернисаж рисунков на тему «Мы против табака и алкоголя», «Правильное питание». Приняли участие Поносов Илья, Харина Дарья, Ситдикова Анна.
2. Игра «Время вопросов и ответов» (презентация). Проводила ученица Кожевникова Валерия.
3. Выпущены листовки на тему « Гигиена полости рта». Участник Поносов Илья.
4. Был создан видеоролик с опросом населения «Как вы относитесь к прививкам? За и против». Автор идеи Сиразетдинова Лилия.



12 летняя Маша
Послала свой
постер в конкурс

Не кури !

ЗДОРОВАЯ
РОССИЯ

Сегодня вам, ребята,
Хотим мы рассказать:
Беречь здоровье надо,
А значит – не курить!
Ведь тот, кто с детства курит,
За школою дымя,
Тот сам себя лишь душит,
И губит сам себя.

2011

MyShared



О вреде курения

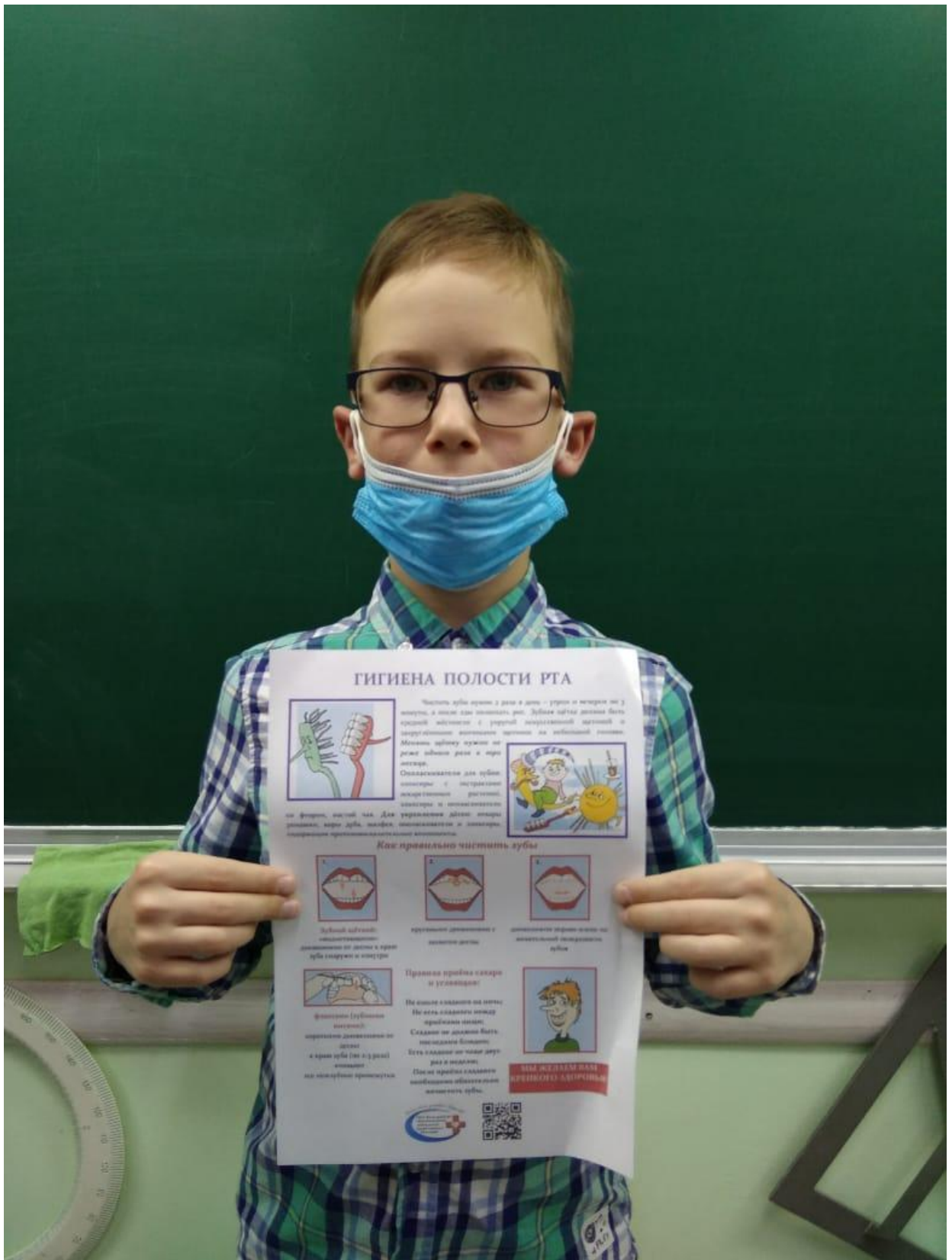
- Если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь (в среднем) на 4,6 года по сравнению с некурящими;
- От 10 до 19 сигарет – на 5,5 года;
- От 20 до 30 сигарет – 6,2 года.
- Курение вдвое опаснее для растущего организма, чем для взрослого.
- Люди, начавшие курить до 15-летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25 лет.



KLEN.RU







ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА



Чистота, зубы нужны 2 раза в день – утром и вечером по 2 минуты, а после еды полоскать рот. Зубная паста должна быть средней жесткости с регулярным содержанием фтора и антибактериальными компонентами для профилактики кариеса. Мытьё рук нужно не реже одного раза в три часа.

Опасайтесь для зубов: сладости – с сахаром, газированные напитки, соки, алкоголь и никотиновые изделия.



сы фрукты, чай, кофе. Для укрепления зубов: овощи, фрукты, кисломолочные продукты, витаминные комплексы.

Как правильно чистить зубы



Зубной щёткой необходимо чистить: внутреннюю и внешнюю стороны зубов сверху и снизу



внутреннюю поверхность и внешнюю десны



внутреннюю поверхность и внешнюю десны



Флюориды (зубная паста) необходимо наносить на десны и края зубов (по 1-2 раза) ежедневно на чистую поверхность.

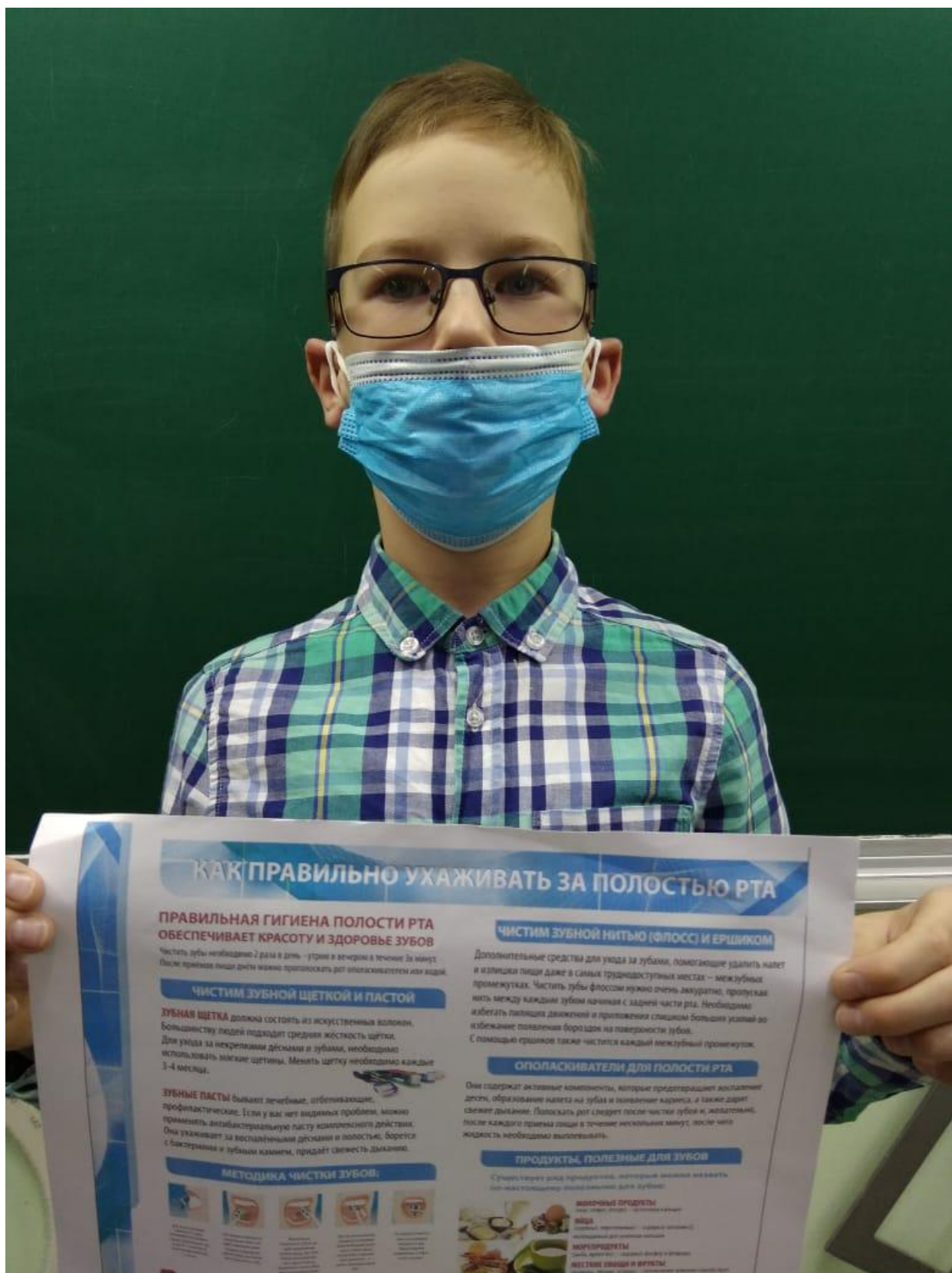
Правила приёма сахара и углеводов:

Не ешьте сладкого на ночь. Не ешьте сладкого между приёмами пищи. Сладкое не должно быть последним блюдом. Есть сладкое не чаще двух раз в неделю. После приёма сладкого необходимо ополоснуть или почистить зубы.



МЫ ЖЕЛАЕМ ВАМ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ





Влияние алкоголя на организм подростка



- Вред алкоголя для подростков выше, чем у взрослого организма, так как ребенок находится на стадии формирования. Вред алкоголя для подростков проявляется в торможении роста, задержке развития психических и половых функций, мышц, влияет на внешний вид человека. Подростковый алкоголизм развивается в 5-10 раз быстрее, чем у взрослых людей. Особенно следует выделить вред алкогольных энергетиков, которые кажутся безобидными. Однако это не так, они содержат этанол и могут представлять угрозу для жизни ребенка.