

Лекция «Слагаемые здоровья»

В рамках проекта «Свислочь-здоровый город», акции «Чистые руки-2023», национальной стратегии «Активное долголетие- 2030», акции «Беларусь против табака», ЕДЗ «Всемирный день донора крови».

09.06.2023 прошла встреча помощника врача- эпидемиолога, инструктора- валеолога санитарно- эпидемиологического отдела Свислочьского районного ЦГЭ Семенчук В.А., инструктора- валеолога УЗ «Свислочьская ЦРБ Савко Л.Ч. с работниками ПУ «Волковыскгаз» Свислочьский РГС.

С работниками были проведены беседы по вопросам сохранения и укрепления здоровья, профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, соблюдению личной гигиены, профилактики табакокурения, наркомании и алкогольной зависимости, профилактики клещевых инфекций. Распространены информационно-образовательные материалы. Приняло участие 30 человек.



О пьянстве и курении, алкоголизме и наркомании - вредных для здоровья факторах – говорилось и говорится очень много. Иногда их очень мягко называют «вредными привычками». Алкоголь и никотин нарекли «культурными» ядами. Но именно они, эти «культурные» яды приносят множество бед и страданий – в семьях, трудовых коллективах, являются социальным злом для общества. Более того, в результате вредных привычек сокращается продолжительность жизни, повышается смертность населения.

Курение - одна из вреднейших привычек. Исследованиями доказано, в чем вред курения. В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: Никотин, Углекислый газ, Окись углерода, Синильная кислота, Аммиак, Смолистые вещества, Органические кислоты и другие.



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). Систематическое поглощение небольших, не смертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению.

Никотин включается в процессы обмена, происходящие в организме человека, и становится необходимым. У детей курящих родителей в течение первого года жизни увеличивается частота бронхитов и пневмонии и повышается риск развития серьезных заболеваний. Табачный дым задерживает солнечные ультрафиолетовые 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 в семьях, где курят, у детей, особенно в раннем возрасте, наблюдаются частые острые пневмонии и острые респираторные заболевания. В семьях, где не было курящих, дети были практически здоровы

Курение подростков, в первую очередь, сказывается на нервной и сердечно-сосудистой системах. В 12-15 лет они уже жалуются на отдышку при физической нагрузке.

Курение – это яд!

2. Влияние алкоголя на организм человека.

К вредным привычкам кроме курения, относиться еще более пагубная - потребление алкоголя. К сожалению. В жизни они очень часто сочетаются друг с другом.

Вред алкоголя очевиден. При систематическом употреблении алкоголя развивается опасная болезнь - алкоголизм. Алкоголизм опасен для здоровья человека, но он излечим, как и многие другие болезни.

Пьянство 'зажигает зеленый свет ' злокачественным новообразованиям. Не исключается наличие в алкогольных напитках канцерогенных веществ. Являясь хорошим растворителем, алкоголь помогает их проникновению в организм. У злоупотребляющих алкоголем, особенно в молодом

возрасте, риск развития рака полости рта в 10 раз выше, а если они еще и курят, то в 15 раз выше по сравнению с непьющими.

Алкоголь губительно действует на клетки головного мозга. При значительном и частом попадании алкоголя в организм клетки разных органов в конце концов, погибают.

Под действием алкоголя нарушается чуть ли не все физиологические процессы в организме, а это может привести к тяжелым заболеваниям. Перерождается ткань печени, почек, сердца, сосудов и др.

Алкоголь влияет также на кровеносные сосуды, несущие кровь к мозгу. Сначала они расширяются, и насыщенная алкоголем кровь бурно приливает к мозгу, вызывая резкое возбуждение нервных центров. Вот откуда чрезмерно веселое настроение и развязность пьянеющего человека.

3. Наркотические вещества и их характеристика

Что же такое "наркотик"? Наркотиком следует считать любое вещество (имеющее или не имеющее законного применения в медицине), которое является предметом злоупотребления в других целях, кроме медицинских.

Физиологические свойства наркотиков, вовлеченных в сложный химический процесс, происходящий в человеческом организме, обладают притягательной силой и принуждают жертву обращаться к ним повторно или непрерывно после того, как привычка или зависимость прочно вступила в свои права.

Состояние наркомании характеризуется тремя свойствами:

- 1) непреодолимое желание или потребность продолжать принимать наркотики и доставать их любыми способами;
- 2) стремление увеличивать дозы;
- 3) зависимость психического, а иногда и физического характера от воздействий наркотика.

Так называемый синдром наркомании возникает лишь в результате принятия наркотического средства. Этапы этого процесса, протекающего более медленно или более быстро, в основном следующие:

- 1) Начальная эйфория, часто весьма кратковременная. Она характерна для определенных
- 2) Толерантность носит временный характер.
- 3) Зависимость. Большинство исследователей пришли к выводу, что зависимость - явление как физическое, так и психическое. Выражается оно классическими симптомами абстиненции, или "отнятия", которые наркоман переносит очень тяжело и с риском тяжелых органических или функциональных приступов.
- 4) Абстиненция (синдром отнятия) происходит обычно через 12-48 часов после прекращения принятия наркотика. При этом появляется навязчивое желание найти токсическое вещество - наркотик - любой ценой! Резкое "отнятие" наркомана приводит к неистовым и крайне опасным проявлениям, которые могут в некоторых случаях вызвать настоящие коллапсы.

Курение, алкоголизм и наркомания являются проблемой не только самого «больного» (ибо все три привычки я лично считаю болезнью, от которой необходимо лечить и лечиться), но и проблемой всего общества в целом.

Материал подготовил помощник врача-эпидемиолога, инструктор-валеолог Свислочского районного ЦГЭ Валерия Семенчук.