**УСТАНОВА УЧРЕЖДЕНИЕ**

**АХОВЫ ЗДАРОУЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ**

**«БУДА-КАШАЛЕУСКАЯ ЦРБ» «БУДА-КОШЕЛЕВСКАЯ ЦРБ»**

247350 Гомельская вобл. г.Буда-Кашалева р/с BY30AKBB36044097300133100000

вул. 50 лет Октября, 29 код AKBBBY21302

Тел/факс 2-40-01, 2-13-73. 2-25-90 АСБ Беларусбанк г.Буда-Кошелево

УНН 400041607 ОКПО 02014762-63,

е-mail: yzcrbo@mail.gomel.

№572 от 19.03.2019 года

УЗ «Буда-Кошелевская ЦРБ» направляет информационно - образовательный материал:

**Правда о зависимости**

За свою жизнь все мы неоднократно слышали: алкоголь вреден для здоровья, курение вызывает рак, наркотики смертельно опасны, игромания-социальное зло... Все эти фразы настолько избиты, что вызывают лишь презрительную отмашку: а, надоели... А ведь, самое интересное, - они не лгут. Узнайте правду о зависимости - и подумайте: может, все-таки стоит выбрать более здоровый образ жизни?

***Алкоголизм***

Алкоголь - наркотик, вызывающий быстрое привыкание и требующий употребления повторных, все время увеличивающихся доз. Яд: 7-8 г алкоголя на 1 кг массы тела (1-1,25 л водки) для взрослого) - смертельно.

*Влияние на организм.* После употребления алкоголь оказывается в 64% массы тела человека. До 10% выводится с мочой, оставшийся спирт окисляется и «живет» в организме несколько дней. Высшая концентрация - в мозге, спинномозговой жидкости, простате, яичках и сперме.

Алкоголь обжигает стенки пищевода и желудка, угнетает железы, вызывает диабет, некроз поджелудочной и гипогликемическую кому, нарушает обмен веществ. Продукты распада спирта убивают клетки печени, которые заменяются соединительной тканью: прямой путь к циррозу (для получения этой болезни не нужно быть махровым алкоголиком: достаточно употреблять «как все»).

Попав в кровь, алкоголь разрушает эритроциты: кровяные тельца распадаются из-за разрыва мембран и выводятся в плазму. Последствия - проблемы с сердцем, давлением, нарушения в работе желудка, печени, половые расстройства. При употреблении пива страдают почки и сердце, «перегоняющие» литры жидкости.

И, самое страшное, - алкоголь разрушает мозг. То, что мы воспринимаем как опьянение - это отравление клеток мозга алкоголем. Оно приводит к онемению, а потом отмиранию целых участков головного мозга. Эйфория, которую мы получаем после употребления спиртного, на самом деле просто отключение огромного количества нервных клеток самым надежным способом - умерщвлением.

Большие дозы изменяют строение нервных клеток. Отключаются высшие функции мозга, остаются простейшие. Нарушаются память, внимание, затрудняется восприятие. При систематическом употреблении спиртного мозг перестает работать: следуют глубокие изменения психики и деградация.

Если вы выпьете всего рюмку водки (25-40 г алкоголя), мозг восстановиться после нее только через 12-20 дней. После реабилитации выпьете еще? Восстановление отодвинется на такой же срок. То есть, если вы пьете чаще, чем раз в две недели, работа высших центров мозга не сможет восстановиться вообще. А это - креативность, способность быстро реагировать, принимать правильные решения, изучать новое и т.д.

Вывод: даже не вызывающая опьянения порция алкоголя причиняет организму вред, поскольку действие этого яда универсально: он поражает все органы и системы.

***Табакокурение***

Табак - тоже наркотическое вещество, вызывающее привыкание. Яд. Сомневаетесь? Вспомните реакцию на первую сигарету: тошнота, рвота, головокружение, холодный пот - типичные признаки отравления! Смертельная доза - пачка сигарет (0,08-0,16 г никотина), выкуренная «за раз». А еще американские ученые нашли в табачном дыме полоний-210: выкурив сразу пачку, человек получит дозу радиации в 7 раз выше безопасной.

*Влияние на организм*. При курении сосуды сначала резко расширяются, а потом так же резко сужаются: увеличивается выработка адреналина, кровоток замедляется, наступает резкий спазм сосудов головного мозга, сердца и половых желез. Одна сигарета делает пульс чаще на 20 ударов в минуту и на несколько десятков миллиметров поднимает давление. Изменения держатся 20-30 минут: если вы курите больше 1-2 сигарет в день, организм постоянно находится в стрессовом состоянии, а сердце получает гигантскую нагрузку. Именно поэтому сердечные приступы настигают курильщиков на 20 лет раньше (!) некурящих.

Курящие болеют в 3-4 раза чаще: никотин нарушает функции нервной системы, легких, печени, органов пищеварения, необратимо повреждает репродуктивную систему человека. Дети курящих отцов вдвое чаще имеют пороки развития, у курящих матерей чаще встречаются выкидыши. О раздражительности курильщика, не получившего порцию никотина, знают все: пока он не получит желанную дозу наркотика, он не способен сосредоточиться.

От табака умирает каждый пятый житель планеты: курильщики чаще умирают молодыми, в 20 раз больше некурящих умирают от рака легких, в 12 раз чаще - от инфаркта и в 10 раз чаще от язвы желудка.

Вывод: курение вредит всем органам и системам. По мнению английских врачей, за каждую выкуренную сигарету зависимый отдает 15 минут своей жизни.

***Игромания***

Герой Федора Михайловича Достоевского и не подозревал, сколько соблазнов у современного игрока. Казино, игровые автоматы, компьютерные игры и интернет пополнили число зависимых: при игромании возникает тяга не к внешним наркотикам, а к внутренним - тем, которые вырабатывает организм.

Человек начинает играть от скуки, чтобы уйти от проблем или за компанию - примерно так же, как начинает курить, употреблять алкоголь или наркотики. Отсутствие химических веществ, внедряющихся в организм извне, не означает, что игромания менее опасна. Ведь при ней точно так же возникают изменения и в физиологии, и в психике человека. Лечат игроманию не только психотерапией, но и медикаментами.

*Влияние на организм.* Игроман подсаживается на сильные эмоции, а это, прежде всего, работа гормональной системы. Ученые определили, что азарт, который испытывает игроман, связан с эндорфином- естественным морфиноподобным наркотическим веществом, которое вырабатывает головной мозг для запуска защитных механизмов, а также гормонами стресса. Игроман полным погружением в игру сознательно вводит себя в состояние повышенной выработки гормонов, организм активизирует свои функции, ну а мозг оценивает это как удовольствие.

Эндорфины отвечают за регуляцию деятельности всех внутренних желез, за работу иммунной системы и за уровень давления, влияет на нервную систему человека. При боли эндорфины резко выделяются в кровь и снижают чувствительность.

В норме человек получает эндорфины от ежедневных мелочей жизни: вкусной еды, приятного общения, побед, маленьких и больших удовольствий. Игроман получает его только от азарта. А вне игры расшатанная нервная система выдает полный набор зависимого: раздражительность, агрессия, гнев, страх, бессонница, депрессии, чувство вины и бессилия. Как и при любой химической зависимости, к которой, к слову, игровая зависимость приводит очень часто.

Вывод: игромания - опасная зависимость, поскольку ведет к полной деградации личности. Смысл жизни для игромана - это игра: семья, работа, социум не имеют для него никакого значения.

***Наркомания***

Наркотик - средство, оказывающее специфическое (стимулирующее, седативное, галлюциногенное и др.) воздействие на центральную нервную систему, из-за чего, собственно, его и потребляют в немедицинских целях. Быстро формирует болезненную зависимость, требует повторных употреблений с постоянно повышающейся дозой.

*Влияние на организм.* Наркотики встраиваются в обмен веществ человека и изменяют его таким образом, что «нормальное» физическое состояние наркомана самым прямым образом начинает зависеть от того, принято вещество, от которого возникла зависимость, или нет. Первые приемы наркотика вызывают состояние опьянения, которое, как и в случае с алкоголем, тоже является отравлением. Особенности воздействия и скорость разрушения организма человека зависят от типа принимаемых психотропных веществ. Например, клей «Момент» может разрушить мозг уже через 3-4 месяца, «безвредная» конопля - через 3-4 года, морфин - через 2-3 месяца. Личность, употребляющая кокаин, деградирует через 3 года. Самодельные наркотики за 2-3 года могут полностью уничтожить тело: органы и ткани гниют заживо.

Как скоро проявятся признаки слабоумия и наступит смерть от наркотиков, зависит только от крепости организма. Наркоман может прожить достаточно долго, но будет ли полноценным его существование? Наркотики разрушают все органы и системы, вызывая необратимые изменения- кислородное голодание, блокировку защитного механизма кашля, снижение давления и замедление пульса, полную атрофию репродуктивной системы, угнетение выработки ферментов. Пища не усваивается, организм наркомана постоянно голодает. Недельные запоры отравляют организм токсинами. Наркоман фактически разлагается заживо и быстро стареет.

Вывод: все без исключения наркотические вещества - страшные яды. Даже однократный прием наркотика может вызвать необратимые изменения в организме.

Фельдшер-валеолог отделения профилактики

УЗ «Буда- Кошелевская ЦРБ» Гусакова И.В.