## Влияние вредных привычек на развитие подростков

Одна из проблем современного общества - огромное количество курящих людей, в том числе возросло число курящих подростков, которые курят, чтобы выглядеть взрослее, курят, чтобы завоевать авторитет среди сверстников, курят из любопытства, за компанию, чтобы похудеть, потому что это модно, не задумываясь о последствиях, не думая о будущем. Некоторые ошибочно полагают, что курение мобилизует, помогает сосредоточиться.

Некоторые начинают курить, насмотревшись рекламы, хорошо, что сейчас на телевидении запрещена реклама сигарет. Хотя о чудодейственных свойствах пива продолжают вещать на всех каналах, ошибочно предполагая, что после 22 часов, подросток телевизор не смотрит.

Ягодинский В.Н. приводит следующие результаты исследования причин курения у школьников и студентов на конец восьмидесятых годов:

Табл.1. Процентное соотношение зависимости от причин курения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастные группы | Подражание другим школьникам, студентам% | Чувство новизны, интереса% | Желание казаться взрослым, самостоятельным% | Точной причины не знают% |
| Учащиеся | | | | |
| 6-7 классы | 50,0 | 41,5 | 5,5 | 3,0 |
| 8-9 классы | 35,6 | 30,0 | 10,4 | 24,0 |
| 10-11 классы | 25,5 | 24,0 | 15,0 | 35,5 |
| Студенты | | | | |
| 1 курса | 4,1 | 25,5 | 25,5 | 45,4 |
| 3 курса | 1,5 | 10,0 | 25,1 | 63,4 |
| 6 курса | 0 | 0 | 1,5 | 98,5 |

Подражание другим, чувство новизны, желание казаться взрослыми в конечном счёте приводит к тому, что ухудшается здоровье подростков. Если человек начал курить в 15 лет, то продолжительность его жизни уменьшится более чем на 8 лет. Начавшие курить до 15 лет чаще умирают от рака, чем те, кто начал курить после 25 лет.

Статистика свидетельствует, что из каждых 100 человек, умерших от рака лёгких, 90 курили, из каждых 100 человек, умерших от хронических заболеваний лёгких, 75 курили, из каждых 100 умерших от ишемической болезни сердца 25 курили. Причём, если курить человек начинает в подростковом возрасте, это как раз и способствует возникновению указанных выше болезней.

Табачный дым в 4 раза более загрязнён токсичными веществами по сравнению с выхлопными газами автомобиля, а один кубический миллиметр табачного дыма содержит до 3 миллионов частиц сажи. В табачном дыме насчитывается более 3660 компонентов, многие из которых весьма небезопасны для организма, в частности для сердечно - сосудистой системы, 300 из них - активные биологические яды. Так, никотин, возбуждая сосудодвигательные и дыхательные центры головного мозга, вызывает тем самым спазм кровеносных сосудов, повреждение стенок сосудов и способствует образованию склеротических бляшек, суживающих просвет сосудов.

Под воздействием никотина число сердечных сокращений возрастает на 15 - 20% процентов. Регулярное курение заставляет сердце работать с повышенной нагрузкой, что приводит, в конце концов, его к преждевременному изнашиванию. При длительном непрерывном курении (несколько сигарет подряд) пульс нормализуется лишь после 30 минут. Этот убыстряющий эффект никотина способствует его быстрому проникновению в кровь.

Поэтому подростку, у которого идёт формирование внутренних органов, курение вредит особенно сильно. Наносит вред оно и окружающим детям, которые являются "пассивными курильщиками". Пассивное курение увеличивает на 10-30 процентов риск развития рака лёгких. Поэтому подросток должен понимать, что находится рядом с теми, кто курит, также вредно для его здоровья.

Блокирование у курильщиков гемоглобина (10% и более) угарным газом путём образования карбоксигемоглобина приводит к тому, что в момент физической нагрузки, когда снабжение органов и тканей кислородом наиболее необходимо, они его получают недостаточно, и спортсмен - курильщик не может наилучшим образом раскрыть свои возможности: у него возникает одышка, как у человека, который находится в разряженной атмосфере, на высоте более 2 тысяч метров над уровнем моря. В состоянии покоя также окись углерода связывает часть эритроцитов и затрудняет снабжение тканей кислородом. Раннее курение не может не сказаться на состоянии подростка на уроках физкультуры или при занятиях спортом, на его спортивных результатах.

Во время выкуривания сигареты никотин проникает в кровь. Под влиянием никотина происходит сужение сосудов кожи. При этом через капилляры кожи проходит меньшее количество крови, что вызывает понижение температуры соответствующей части тела. Сужение капилляров кожи вызывает побледнение кожи, спазм периферических сосудов. В самых тяжёлых случаях это приводит к гангрене и ампутации конечности. Кроме никотина и табачной смолы, в табачный дым входит ещё окись углерода - очень ядовитый газ. Она гораздо легче вступает в связь с гемоглобином, чем кислород, и образует карбоксигемоглобин, это химическое соединение очень стойко по сравнению с оксигемоглобином - соединения кислорода с гемоглобином. Красные кровяные тельца, которые загружены окисью углерода, уже не могут транспортировать кислород, а это является одной из их основных функций.

Если человек вдыхает большое количество окиси углерода в процессе курения, это может привести к тяжёлым последствиям, так как окись углерода связывает большую часть эритроцитов, что затрудняет снабжение тканей кислородом. Кровь приобретает в данном случае тёмно - красный цвет.

Никотин действует на слизистые оболочки пищевода, желудка и кишечника, вызывает их воспаление. Спастическое действие никотина отражается на пищеварении. Повышается кислотность желудочного сока. Среди больных язвенной болезнью желудка три четверти составили курильщики.

Курение отрицательно влияет на иммунную систему организма. Поэтому подростки, которые курят, чаще болеют.

Мозг привыкает к постоянным никотиновым подачкам и начинает требовать "никотина", возникает беспокойство, раздражительность, нервозность.

Таким образом, курение является вредной привычкой, которая оказывает пагубное воздействие на весь организм человека, а особенно на организм растущий. При длительном воздействии табачного дыма на организм подростка возрастает риск развития сердечно - сосудистых и бронхолёгочных заболеваний. Кроме этого, имеются прямые доказательства того, что у подростков вследствие курения снижаются умственные способности.

Огромен и вред алкоголя, который попадает в организм растущего человека, будь то водка, пиво, или сухие вина.

Алкоголизм сегодня может быть назван "проклятием человека", число жертв многовековой войны человечества с алкоголем постоянно нарастает.

Макс Рубнер говорил, что в пиве и вине тонет гораздо больше людей, чем в воде, сегодня количество явных и косвенных жертв алкоголизма вполне можно сравнить с числом жертв от самых опасных заболеваний. Средняя продолжительность жизни человека пьющего на 10 - 20 лет (по разным статистическим данным) короче жизни трезвенника. Алкоголь нередко называют третьей причиной смертности у мужчин (после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний). 65% смертных случаев от травм и всевозможных происшествий связаны с потреблением алкоголя.

Потребление спиртных напитков с подросткового возраста создаёт благоприятный фон для возникновения и развития многих болезней: каждый третий случай кардиологического и каждый четвёртый случай онкологического заболевания у мужчин связаны с алкоголем, кроме того, в прямой зависимости от потребления спиртных напитков находятся такие заболевания, как цирроз печени, нарушение психики, язва желудка.

Глия - это соединительная ткань, то есть - белое вещество головного мозга, в котором живут нервные клетки, составляющие его серое вещество. Соотношение этих тканей в головном мозге - примерно 90 и 10 процентов, так что попав из желудочно-кишечного тракта в кровь и лимфу, алкоголь обязательно и надолго депонируется в белом веществе головного мозга и уродует среду обитания нервных клеток. Алкоголь перекрывает каналы поступления кислорода в головной мозг, в результате начинается кислородное голодание, мозговые клетки гибнут, что и приводит к головной боли, ухудшаются процессы мышления, ослабевает память. Это иначе медики называют "алкогольным слабоумием". Происходит своеобразная "пьяная мутация личности", что за последние десятилетия стало типичным для русского народа.

Алкоголь - это тоже бесструктурная форма управления жизнью и здоровьем нации, но только используется она не для выживания нашего народа, а для его уничтожения параллельно с наживой на его глупости. Причём, делается это на глазах - в буквальном и в переносном смыслах - средствами массовой информации и рекламой как желательный элемент новой и свободной жизни (телекино, шоу и т.п.)

Особенно пагубное воздействие оказывает алкоголизм на здоровье подростков. В России средний возраст употребления алкоголя среди мальчиков снизился до 12,5 года, среди девочек до 12,9 года.

Алкоголь, попадая в организм подростка, быстро разносится кровью и концентрируется в мозгу. Вследствие повышенной рефлекторной возбудимости даже небольшая доза спиртного вызывает у детей бурную реакцию, тяжёлые симптомы отравления. При систематическом поступлении алкоголя в детский организм страдает не только нервная система, но и пищеварительный тракт, зрение, сердце. Печень не справляется с алкогольной нагрузкой, и происходит её перерождение. Страдают органы внутренней секреции, прежде всего щитовидная железа, гипофиз, надпочечники. В результате на фоне алкогольной интоксикации у пристрастившихся к спиртным напиткам подростков может развиться сахарный диабет, нарушение половых функций и т.д. Особенно ранима нервная система, головной мозг ребёнка.

В последнее время участились случаи, когда дети в стадии алкогольного состояния попадают в больницы, это вызвано сильными отравлениями алкоголем, и тем, что подростки из неблагополучных семей употребляют суррогаты, спиртосодержащие жидкости и алкоголь низкого качества.

Нужно отметить, что случаи смерти детей от спиртных напитков не столь уж и редки.

Статистика страшная, поэтому возникает серьёзный вопрос по профилактике употребления алкоголя среди подростков.

"Детский подростковый алкоголизм" - этот термин постепенно входит в нашу речь. Алкоголь оказывает сильное влияние на поступки молодых людей.

В последнее время большой проблемой стала проблема распространения наркотиков среди подростков. Опросы, проведённые в крупных российских городах, показывают, что сегодня каждый третий школьник 13-16 лет знаком с одурманивающими препаратами не понаслышке. Резко снижается возрастная планка начала их употребления. Пятая часть несовершеннолетних потребителей наркотиков составляют девушки.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) в своем докладе в 1981 году определила наркотики в широком смысле как "химическое вещество, или смесь веществ, отличное от необходимых для нормальной жизнедеятельности (подобно пище), приём которого влечет за собой изменение функционирования организма и, возможно, его структуры".

Эксперты Всемирной организации здравоохранения признают, что их определение наркотиков очень широко. Для научно-исследовательских и практических целей следует разделить все вещества, подпадающие под определение на категории. Фармакологи делают свои классификации, в основе которых лежат основные свойства наркотиков, относящиеся к их клинической структуре и способам употребления. Наркотики классифицируются по следующим принципам:

1. По происхождению. Например, опиаты производятся из опиумного мака, выращиваемого на плантациях. В состав чистых (не синтетических) опиатов входят такие вещества, как морфий и кодеин. Героин, полусинтетический наркотик, относиться к группе опиатов. Поскольку в данной классификации нас интересует только источник полученного наркотика, то в одну группу войдут наркотики с различным химическим действием.

2. По воздействию. В одну группу попадут наркотики со схожими действиями на организм. Например, как марихуана, так и атропин вызывают учащение пульса и сухость во рту. Поэтому марихуану можно назвать атропиноподобным наркотиком.

3. По терапевтическому использованию. Обращается внимание на то, для изменения каких процессов в организме используется данное вещество. Например, амфитамины называются наркотиками, подавляющими аппетит. Следует заметить, что при использовании наркотиков их терапевтическое воздействие может совсем не приниматься во внимание. При использовании амфитаминов не в медицинских целях в расчет принимается их возбуждающее воздействие. Точно так же морфий используется в медицине, как мощное обезболивающее, но наркоманы принимают его потому, что он вызывает эйфорию.

4. По части организма, на которую действует наркотик. Кокаин - стимулянт, так как оказывает на центральную нервную систему возбуждающее действие. Такая классификация вполне подходит для наркотиков, оказывающих воздействие на разные органы. Например, кокаин, стимулирующий нервную систему, так же имеет анестезирующее действие. Более того, очень различные по химическому строению и способу действия наркотики могут влиять на одну и ту же часть организма.

5. По химическому строению. Например, барбитураты (фенобарбитал, амитал, секонол и другие) - синтетические вещества, полученные на основе барбитуратовой кислоты и различающиеся реагирующими с ней веществами.

6. По механизму воздействия. В принципе, такая классификация хороша, но механизм действия некоторых наркотиков до сих пор неизвестен.

7. По названию на сленге, данному в определенной субкультуре или на черном рынке.

На какие бы группы мы не подразделяли наркотики, все они наносят большой вред организму подростков. Дети - наркоманы плохо учатся или не учатся совсем, рано умирают, так как они заболевают, и ничто их уже не может спасти, так как наркомания почти не излечима.

Психоактивные наркотики оказывают действие на настроение, сознание и поведение. Психоактивные наркотики занимают главное место, потому что подростки в основном употребляют именно их, и они часто создают серьезные проблемы. К сожалению, исторически сложилось, что ни усилия профессионалов, ни направленное финансирование не смогли сделать запрещение наркотиков основной общественной задачей. Причины этого не определены, но существует два возможных объяснения. Одно из них то, что затраченные в прошлом усилия на предотвращение злоупотреблений принесли только весьма скромные результаты. Второе объяснение этого в том, что в настоящее время злоупотребление различными веществами особенно заметно и находит более быстрый отклик в людских и финансовых ресурсах.

В последние годы в России значительно возросло количество людей, употребляющих наркотики. По данным МИНЗДРАВА РФ, на конец 2000 года в наркологических диспансерах состояли на учёте около 270 тысяч человек, злоупотребляющих наркотическими средствами. Количество состоящих на учёте больных наркоманией возросло за последние 10 лет в 10 раз.

Особую тревогу вызывает резкое "омоложение" контингента больных наркоманией. В России средний возраст начала приобщения к наркотикам снизился сейчас среди мальчиков до 14,2 лет, а среди девочек до 14,6 лет.

Хотя профилактике всегда уделялось меньше внимания, чем лечению, сейчас наступил период, когда изучение и развитие предотвращения находится на подъеме. Возможно, самым значительным фактором, вызвавшим это изменение, является связь проблемы наркомании с проблемой СПИДа. Лица, употребляющие наркотики внутривенно, составляют вторую по численности группу инфицированных ВИЧ в США и Европе. Кроме того, влияние наркотиков в ряде случаев может провоцировать беспорядочные половые связи, увеличивающие риск заражения СПИДом. 91% зарегистрированных в 2000 году ВИЧ - инфицированных – наркоманы.

Таким образом, употребление наркотиков в подростковом возрасте часто приводит к хроническому гепатиту, СПИДу, способствует развитию слабоумия. У подростка очень быстро формируется зависимость от любого наркотика и психоактивного вещества. Кроме того, злоупотребление наркотиками требует больших денег, наркотическая зависимость толкает подростков на преступления ради денег на очередную дозу наркотического вещества.

Итак, вредные привычки имеют медицинские последствия для самого человека и его будущего потомства, они наносят вред семье, государству, обществу.

Большинство людей согласны с тем, что профилактика должна быть важным компонентом в современном подходе к решению проблемы злоупотребления различными веществами.