Олексій Липач

АНТИРЕКЛАМА СИГАРЕТ ТА АЛКОГОЛЮ

Найцінніше у людини – саме життя. Життя – це багатство, дане кожному з нас батьками. Дуже хочеться, щоб воно було красивим і щасливим. А для цього потрібно мати міцне здоров'я. Невипадково в народі побутують такі прислів'я: «Гроші загубив – нічого не загубив, здоров'я загубив – все загубив!», «Здоров'я не купиш!», «Яким буде ваше здоров'я й життя, залежить від вас самих!»

Проблема тютюнопаління та алкоголю не нова і широко висвітлена в науковій медичній літературі. Проте дедалі частіше вона привертає нашу увагу. Пропаганда здорового способу життя, мабуть, недостатня, адже на кожному кроці ми зустрічаємо курців і молодих людей з пляшкою пива.

Спадають на думку слова геніального лікаря й філософа Авіценти:

«Головним скарбом життя є здоров'я і щоб його зберегти, потрібно багато знати».

Людина, яка починає курити, скорочує собі життя на 15–20 років. Одна викурена цигарка скорочує собі життя на 7 хв. Від 1 цигарки утворюється до 2 л. диму, в якому міститься до 3 млрд. шкідливих речовин, зокрема канцерогенних (сприяють виникненню ракових пухлин).

Отруйною речовиною є нікотин. У мить затягування на кінці цигарки t= 600–700 градусів, там відбувається суха перегонка тютюнового дьогтю, у якому містяться речовини, що можуть призвести до раку губи, слизової оболонки рота, стравоходу шлунка, підшлункової залози, кишечника, нирок, легенів.

Нікотин дуже швидко всмоктується в кров, циркулює по судинах і спричиняє спазми артерій, що створює умови для виникнення інфаркту міокарда.

Кров із нікотином надходить до всіх органів, збуджують нервові центри головного мозку, а потім пригнічують їх. Серцеві скорочення прискорюються, серцевий м'яз виснажується. Виникає постійний внутрішній стрес і людина стає знервованою. У неї може розвиватись гіпертонічна хвороба. Постійне куріння призводить до тютюнової залежності: звичка курити після сну, після їжі для покращення настрою.

Куріння в компанії, по колу, піднімання бичків, сприяють розповсюдженню інфекційних захворювань, зокрема туберкульозу. Нині туберкульоз в Україні є епідемією.

Дуже шкідливе так зване пасивне куріння, коли сама людина не курить, але перебуває в задимленому середовищі. Є дані про те, що перебування протягом 8 годин поруч із курцем рівнозначне викурюванню 6 цигарок. Таке становище майбутньої дитини у матері – курця: курить мати – пасивно курить її дитина. Така дитина, як правило, народжується з хронічними хворобами різних систем органів.

Діти часто починають курити через пустощі, наслідування, не думаючи про тяжкі наслідки. До того ж таким дітям важко навчатись в школі, адже діти, які курять, не можуть зосередитись на навчальному матеріалі, мають погану пам'ять.

Куріння надзвичайно шкідливе для дівчаток. Порушуючи живлення органів і тканин, воно призводить до істотних змін в організмі дівчини. Голос стає грубим, неприємним, шкіра втрачає свіжість та еластичність, з'являються ранні зморшки.

Звернемося до сумних статистичних даних:

– смертельна доза нікотину для людини 50–70 мл. Викурюючи 20–25 цигарок на день, людина отримує смертельну дозу. Курець живе на 6–8 років менше, ніж його ровесник, який не курить. Причина одна – надзвичайно велика небезпека для здоров'я;

– масове куріння спричиняє виникнення, розвиток та ускладнення перебігу багатьох захворювань майже в 3-ни населення Землі;

– загальна маса недопалків, кинутих на вулиці сягає 52 млн.т.;

– кожна цигарка містить 15 канцерогенних речовин, що викликають рак;

– щорічно від куріння в світі гине 54 млн. осіб.

Алкоголь – це отрута. Хай би як його не ховали за яскравими етикетками та пляшках, хай би як він вигравав у келихах – алкоголь шкодить організмові. Корисним спирт є лише для зовнішнього застосування, коли знешкоджуються мікроорганізми спиртовими настойками зеленки і йоду. Вживання 500 мл. 40 % алкоголю призводить до загибелі 1 млн. нервових клітин, які не відновлюються. У людини, яка постійно вживає алкоголь поступово настає розумова неповноцінність (деградація), знижуються або зникають різні види чутливості, уповільнюються рефлекси. Через ураження мозочка виникає хитка ходьба.

Алкоголь грубо руйнує клітини серцевого м'яза, відбираючи кисень. М'яз швидше слабне, погано скорочується, розвивається серцева недостатність, коли серце вже не може викидати необхідну організмові кількість крові.

Спиртні напої піднімають настрій, але це підступний настрій. Механізм дії спирту полягає в тому, що він знімає гальмування кори головного мозку. Та при сп'янінні людина може вчинити будь-який злочин, навіть самогубство.

Систематичне вживання міцних алкогольних напоїв спричиняє небезпечне захворювання – алкоголізм, для якого характерні потяг до спиртного, поступовий розлад, психічного і фізичного здоров'я. Хворі на алкоголізм стають кволими, мало ініціативні, у них порушується сон і взагалі зникає інтерес до життя. Арабський письменник Абуль-Фарадж XII ст. писав:

«Вино повідомляє кожному, хто його п'є 4 якості. Спочатку людина схожа на павича – вона пишається, її рухи плавні та величні. Потім набуває

рис мавпи і починає з усіма жартувати й загравати. Згодом стає схожою на лева – пихата, горда, впевнена в своїй силі. Та на при кінці перетворюється на свиню і валяється в грязюці».

Отже, алкоголь та тютюнопаління негативно впливають на організм людини. Своїми хімічними речовинами вони руйнують клітини організму та організм в цілому. Маючи в своєму складі канцерогенні речовини тютюнопаління викликає рак. Натомість алкоголь руйнує нервові клітини, що призводить до неповноцінності, роздратованості, невимушених вчинків. Тому, при вживанні спиртних напоїв людина часто не контролює своїх вчинків, що призводить до відповідних наслідків.

Список використаних джерел:

1. Газета для вчителів фізкультури, основ здоров'я та БЖД «Здоров'я та фізкультура». – № 3. – січень 2010.
2. Основи безпеки життєдіяльності. Підручник. – К., 2000.
3. Петренко Л. Ф. Підступний ворог. – К., 1991.