



Паління

Нікотин — одна з найсильніших рослинних отрут, основна складова частина тютюнового диму. У чистому вигляді це безбарвна оліїста рідина неприємного запаху, гірка на смак. Вона добре розчиняється у воді, спирті, ефірі й легко проникає крізь слизові оболонки порожнини рота, носа, бронхів, шлунку.

Смертельна доза нікотину для людини — 50-70 мг (1 мг на кілограм маси тіла). Відомо, що кількість нікотину, який надходить із тютюнового диму в організм, становить приблизно 1/25 вмісту його в тютюні. Важливе значення має те, як часто роблять затяжки під час паління.

Коли людина часто палить, у неї виникають:

- проблеми з диханням, стійкий кашель;

- більша схильність до хвороб;

- погіршення самопочуття, знижена енергійність;

- псується колір обличчя;

- темніють зуби;

- може потьмяніти волосся;

- раніше, порівняно з ровесниками, з'являються зморшки на обличчі;

Алкоголь.

Якщо в людини знижений самоконтроль та недостатній рівень культури, вживання алкогольних напоїв може стати системним, а доза спожитого алкоголю надмірною. Це зумовлює уявні комплекси негативних наслідків. Найтиповіші серед них – формування алкогольної залежності, а далі патологічних змін в усіх органах тіла людини. Це сприяє розвитку тяжкого і небезпечного захворювання – хронічного алкоголізму. Ця хвороба руйнує особистість, опускає людину на “дно” і призводить до загибелі. Вирватись з цього виру дуже важко. Значно легше в нього не потрапити. І це залежить від самої людини, від її переконань, світогляду. У травній системі алкоголь швидко всмоктується в кров і розноситься до клітин головного мозку.

Призводить до погіршення пам'яті, концентрації уваги - важче буде навчатися, а реакція під час ігор, у тому числі комп'ютерних, буде гіршою. У стані сп'яніння знижується самоконтроль, здатність оцінювати ситуацію. Людина може поводитись неадекватно, постраждати, або спровокувати нещасний випадок, ситуацію насильства.

Часте споживання може призвести:

- до порушення ваги;

- порушення потенції;

- порушення менструального циклу;

- безпліддя ;

Наркотики

За даними опитувань, п'ята частина молодих людей знайома з дією наркотиків. Найістотнішими причинами вживання наркотиків є цікавість, бравада, прагнення до незвичайних відчуттів, вплив оточення. При цьому стає очевидним, що цікавість підігривається більш "досвідченими" товаришами і доповнюється власною самовпевненістю та наївністю початківця. Бажання випробувати незвичайні відчуття, спробувати щось, про що знають інші, підсилюється прагненням бути як усі, не виглядати білою вороною. Сприятливою умовою при цьому є відсутність батьківського контролю за життям і дозвіллям дитини.

- Вживання будь-яких наркотиків(навіть найслабших і час від часу) означає залежність від них;

- Вони руйнівним чином діють на мозок. Сила і характер негативного впливу залежить від різновиду наркотику;

- Вживання інекційних наркотиків – це високий ризик зараження ВІЛ, гепатитом С та іншими небезпечними інфекціями.

Повагу друзів можна заслужити іншими вчинками. Поважають тих, хто має силу волі та уміє робити самостійний вибір.

Чим молодший вік, тим швидше в організмі формується залежність.

ДУ «Черкаський обласний лабораторний центр МОЗ України» попереджає для уникнення вище перелічених шкідливих чинників при вживанні наркотиків, алкоголю та тютюну краще не розпочинати, для запоруки Вашого здоров'я та здоров'я Ваших близьких.