

ЛЕКЦІЯ № 7. ТЕМА 7. ШКІДЛИВІ ЗВИЧКИ, НЕБЕЗПЕЧНІ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ І СУСПІЛЬСТВА В ЦІЛОМУ (частина 1)

У кожної людини є свій набір тих чи інших звичок. Їх можна розділити на корисні, некорисні та шкідливі (перш за все для здоров'я людини). Все звички ми набуваємо протягом життя, вони є її відображення. Що ж таке звичка? Заглянемо в енциклопедичний словник і прочитаємо наступне: «Звичка - сформований спосіб поведінки, здійснення якого в конкретній ситуації набуває для індивіда характер потреби. Звички можуть складатися стихійно, бути продуктом спрямованого виховання, переростати в стійкі риси характеру ». У житті немає нічого випадкового. Все детерміновано певними обставинами, які ми часто не бачимо або не надаємо їм якогось особистого значення. Особливості поведінки людини, що виражаються в його характері або образі дій, формуються під впливом, як мінімум, двох причин: спадковості і умов життя. За спадком передається не сама схильність, як така, а лише схильність до неї, яка може проявитися, а може і не виявитися. Все залежить від умов життя, в яких росте, розвивається і живе дитина, підліток або вже доросла людина. У несприятливих умовах ймовірність появи схильності, яка збігом часу переростає в потребу, максимальна.

Іншою важливою обставиною формування звичок є цілеспрямоване виховання. У процесі виховання у людини формуються навички поведінки, прийняті в сім'ї, школі або в середовищі, в якій протікає життя людини. Виховання - це таке освоєння культури, ціннісних орієнтацій, норм і потреб суспільства, його духовності і моралі. Отже, людина відчуває вплив з боку не тільки своєї сім'ї, а й суспільства. виховання може бути різним. Цілком можливо, що під впливом цілої низки зовнішніх обставин у людини виховуються погані нахили і звички.

Виховання тісно пов'язане з освітою. В процесі освіти людина пізнає світ у всьому його різноманітті в минулому і справжньому нього формуються світогляд, світовідчуття, світогляду і загальна картина світу. Від того, які знання в дитинстві, в підлітковому віці отримає людина, буде залежати його світогляд. Складається відома тріада: знання формують світогляд, а воно, у свою чергу, формує культуру людини. Ось чому дуже важливо з самого раннього дитинства через прищеплення відповідних знань формувати гігієнічну культуру, культуру здоров'я. До речі, непотрібних знань не буває. Корисність може бути неочевидній, але вона завжди є.

Таким чином, шкідливі звички, небезпечні для здоров'я окремої людини і суспільства в цілому, є відображенням впливів спадковості, виховання, освіти і культури людини.

Шкідливими звичками є: тютюнопаління, вживання алкоголю та наркотиків.

Вживання тютюну.

Тютюнопаління - одна з найпоширеніших шкідливих звичок. Є країни, де курять близько 50% чоловіків і 25% жінок. Відомо понад 60 різновидів тютюну. Його листя містять значну кількість різноманітних хімічних сполук: білки, вуглеводи, аміак, азот, нікотин, смоли, ефірні олії, миш'як, нікель, свинець, кадмій, хром тощо. У XVI ст. іспанці завезли тютюн з Південної Америки до Європи, де він набув широкого розповсюдження. Спочатку його жували і нюхали, потім стали використовувати для куріння.

Тютюновий дим є аерозолем, що складаються з рідких і твердих частинок, що знаходяться в підвішеному стані. Він містить нікотин, чадний газ, аміак, синильну кислоту, ціаністий водень, ацетон і значну кількість речовин, що викликають утворення злоякісних пухлин.

Палаюча сигарета - своєрідна фабрика з виробництва більш 4 тис. різних хімічних сполук, і жодне з них не приносить користі організму людини.

Найбільш небезпечний нікотин. Його вміст у тютюновому димі однієї сигарети - 1800 мкг. Для порівняння: фенолу - 86 мкг, нафтіл-аміаку - 0,023 мкг, ДДТ - 0,777 мкг. До нікотину організм звикає швидко, тому гостре отруєння має дуже коротку фазу. Його ознаками є запаморочення, кашель, нудота, гіркота в роті. Іноді приєднуються слабкість, нездужання, блідість обличчя.

Однак було б неправильно стверджувати, що шкідливий вплив тютюну пов'язано виключно з нікотином. Чадний газ (окис вуглецю), що утворюється при горінні тютюну, в 300 разів швидше розчиняється в крові курця, ніж кисень. Це призводить до кисневого голодування організму, від чого страждає насамперед серце.

У тютюновому димі міститься порівняно велика кількість радіоактивних речовин, які можуть викликати утворення ракових пухлин.

Постійне вживання тютюну викликає з часом фізичну і психічну залежність, яка, по суті, нічим не відрізняється від наркотичної залежності.

Розрізняють три стадії нікотинової залежності: 1) епізодичне куріння не більше 5 сигарет в день, при цьому нікотинової абстиненції не спостерігається (а саме - припинення куріння не викликає ніяких розладів); невеликі зміни в діяльності нервової системи повністю оборотні; 2) постійне

куріння від 5 до 15 сигарет в день провокує слабку фізичну залежність; при зупиненні куріння розвивається стан, важкий у фізичному і психічному відношенні, його знімає викурювання черговий сигарети; 3) постійне викурювання від 1 до 1,5 пачок в день, звичка палити натщесерце, відразу після їжі і серед ночі - все це виробляє дуже сильне звикання до тютюну; припинення куріння викликає важкий стан з явно вираженими змінами в нервовій системі і внутрішніх органах. Загальна картина токсичного руйнування організму характеризується як захворювання.

Від впливу тютюнового диму сигарет страждає перш за все дихальна система: повітряні шляхи і легенева тканина. Отруйні речовини тютюнового диму поступово руйнують всі відомі механізми захисту легких, викликаючи легеневі захворювання. Крім подразнення слизової оболонки гортані, трахеї, бронхів і альвеол (легеневих пухирців) розвивається хронічне захворювання дихальних шляхів - бронхіт. Їм страждають 80% курців.

Слизова оболонка верхніх дихальних шляхів (трахеї, бронхів) складається з клітин, що мають на своїй поверхні вій. Вії мають здатність здійснювати коливальні рухи. Самі маленькі сторонні частинки осідають на слизовій дихальних шляхів і за допомогою війок механічним шляхом виводяться з організму (це в нормі). При курінні під впливом тютюнового диму вій втрачають здатність до руху. Сторонні частинки залишаються в легенях, виділяється слиз, яка в поєднанні зі смолами заповнює легені. Ось чому курці, особливо вранці, не можуть відкашлятися. Кашель супроводжується рясним виділенням в'язкого мокротиння.

Закупорка бронхів, порушення рухової активності вій, підвищена в'язкість слизу - все це порушує режим надходження кисню в кров, в результаті настає кисневе голодування організму, розвивається емфізема легень (розширення легневих пухирців-альвеол). Одночасно з погіршенням стану легеневої тканини страждає і його клітинна захист.

Деякі інгредієнти тютюнового диму розчиняються в слині і з нею потрапляють в шлунок. Їх кількості достатньо, щоб викликати запалення слизової шлунка. Тому у курців виразкова хвороба шлунка та дванадцятипалої кишки спостерігається в 10 разів частіше, ніж у некурящих.

Особливо несприятливо систематичне отруєння тютюновим димом позначається на діяльності серцево-судинної системи. У всіх курців частота серцевих скорочень вище, ніж у некурящих. Отже, час відпочинку серця скорочується в 2-2,5 рази. І в зв'язку з цим серце курців працює на знос. У них в 12-13 разів частіше зустрічаються захворювання серця: серцева недостатність, стенокардія, інфаркт міокарда, звуження судин (внаслідок посиленого відкладення холестерину в змінених стінках артерії серця).

Нікотин завдає жінкам більшої шкоди, ніж чоловікам.

Зовнішні прояви вживання тютюну: волосся, пропахлі димом, пожовклі пальці, нездорова шкіра.

Внутрішні прояви: менший обсяг грудної клітини, більш інтенсивний обмін речовин, а значить, отруєння нікотином відбувається швидше.

Куріння для жінок більш небезпечно, що пояснюється ніжною структурою організму, призначеного природою для подовження роду.

Життєздатність яйцеклітин - від 12 до 55 років. Вони – охоронці токсичних речовин, в тому числі і нікотину. Варто вагітній жінці закурити, як нікотин (крізь плаценту) кілька хвилин надходить в серце і мозок не народженої дитини.

Жінки «напалюйся» собі рак легенів в 2 рази частіше, ніж чоловіки.

Куріння в поєднанні з гормональною контрацепцією (таблетками, ін'єкціями, імплантатами) веде до тромбозів і закупорці судин (аж до летального результату).

Куріння може стати причиною безпліддя або ускладнень під час вагітності та пологів.

У курців частіше переривається вагітність, дитина може народитися недоношеним. Часті випадки патології при пологах. Лікарі тривалий час спостерігали жінок, що палять, які зважилися народжувати. Їхні діти в середньому важили на 700 г менше - чверть ваги новонародженого, зростання на 2 см менше, як і окружність голови, а отже, і обсяг мозку.

Немовлята, які народилися в курящих мам, страждають дефектами розвитку кінцівок. До 9-10 років діти курців відстають від однолітків у всіх відносинах. Вчені простежили особливості розвитку дітей, матері яких курили під час вагітності. Значною мірою діти відставали у фізичному і розумовому розвитку (приблизно до 11 років). У них частіше спостерігалися пневмонія і бронхіт.

60% дітей, які страждають легеневиими захворюваннями, ростуть в сім'ях, де батьки палять в квартирі.

Курінням обумовлені і деякі проблеми із зором, катаракта.

У родині, де курять батьки, абсолютна більшість хлопчиків і дівчаток починають палити і зберігають цю звичку ставши дорослими. Якщо підліток викуриє хоча б дві цигарки, то в 70 випадках з 100 він буде курити все життя.

Для роздумів про майбутнє корисно знати аспекти куріння:

*особистісний - стан здоров'я;

*матеріальний - фінансове становище (щодня купуючи пачку сигарет, ви витрачаєте від ... і до ... (суму напишіть самі);

*моральний приклад для інших, збиток для оточуючих;

*екологічний - забруднення навколишнього середовища;

*економічний - збиток для підприємства, де працюють курці.

Є дані, згідно з якими, в цілому витрати держави на лікування хвороб курців в два з гаком рази більше, ніж доходи від продажу тютюну.

Та й самій людині пристрасть до диму обходиться недешево: майже місяць в році він працює на покупку сигарет.

У багатьох країнах Європи ведеться активна боротьба з курінням.

Загальнонаціональна кампанія в Швеції, названа «некуряще покоління», торкнулася всіх, хто народився після 1975 року. Основна ідея - пропаганда не куріння як сучасного, популярного і навіть модного способу життя. Якщо шведський студент навчається в норвезькому Осло або датському Копенгагені та хоче отримати стипендію, він повинен кинути курити, так розпорядився фонд, який розподіляє стипендії.

У Швеції є діюча модель людини з сигаретою. Кожен може побачити на власні очі, як нікотин і смоли осідають на легенях і судинах. Як стверджують свідки, це особливо впливає на підлітків. Чи не тому робот «Людина, що палить Сем» своїм виглядом нагадує чотирнадцятирічного підлітка? Скляні легені заповнені волокнами; коли він затягується сигаретою, всі спостерігають можуть бачити, у що це обходиться організму і де скупчується нікотин.

У період з 1985 по 1995 рік середня тривалість життя жінок Швеції зросла до 81,5 р., а чоловіків - до 76,2. Смертність від серцево-судинних захворювань зменшилася що зберегло життя 15 тисяч шведів. Причини: профілактика, пропаганда здорового способу життя і зменшення числа курців в країні.

75% датчан оголосили безтабачні зони на робочих місцях. У Датському королівстві вводиться заборона на куріння у всіх громадських місцях. Після довгих суперечок, протестів датських курців і під супротивом тютюнових фабрикантів це питання вирішене парламентом країни. Більшістю голосів схвалено введення закону, згідно якому куріння буде заборонено і в приміщенні самого парламенту.

У Німеччині в законі про страхування внесена поправка: внесок некурячого на 40% менше, оскільки для медицини він обходиться дешево. Відомо, що в Німеччині виділяється час на перекури. Але час тих, хто добровільно відмовився від курива, підсумовується і плюсується до відпустки.

В Англії за куріння в автобусі беруть штраф тисячу фунтів - більше, ніж за безкоштовний проїзд. А на Лондонському вокзалі заборонено курити навіть на відкритій платформі. Англійські страхові компанії оголосили про

пільги водіям - НЕ курцям. Особи, які бажають отримати «тютюнову» знижку зобов'язані документально підтвердити, що вони не курять протягом року. Обман виключений: курці легко виявляються за аналізом крові і волосся.

У Голландії всім громадянам від 12 до 16 років, які після спеціальних тестів доведуть, що вони не курять, будуть щомісяця виплачувати 200 доларів. Міністерство охорони здоров'я довело, що вигідніше доплачувати не палить підлітку, ніж потім лікувати від легеневих захворювань старого.

У Фінляндії прийнятий «драконівський закон», який говорить: «В країні для некурящих курить зобов'язаний в будь-яку погоду вийти на вулицю і палити там, і тільки там!» До речі, фіни придумали «місячник боротьби з курінням і в 1998 р встановили головний приз в 10 000 доларів. До цієї кампанії приєдналися 55 країн.

Рада міністрів Іспанії ухвалив декрет про посилення боротьби з курінням. Забороняється продаж тютюнових виробів в лікувальних установах, навчальних закладах. Куріння забороняється в суспільному транспорті, в приміщеннях, де працюють вагітні жінки, в адміністративних будівлях, в цехах з виробництва харчових продуктів, в читальних і виставкових залах, в ліфтах, в театрах, кінотеатрах, закритих спортивних приміщеннях.

У Польщі заборонили курити в громадських місцях і на вулицях прибрали автомати, які продають сигарети кожному підлітку.

На закінчення необхідно сказати кілька слів про пасивному курінні. Як правило, палять мають яскраво вираженим егоїзмом і вкрай зневажливим ставленням до всіх, хто не палить, що можна охарактеризувати як неповага до людини і обмеження його прав і достоїнств. Бо тільки цим можна пояснити той факт, що більшість курців, нехтуючи здоров'ям оточуючих, навіть дуже близьких їм людей, курять, де завгодно: на робочому місці і в суспільних місцях, вдома, в ліфті і т. Д. Звичайно, від цього страждають всі, хто не курить, але особливо діти. Тютюновий дим викликає головний біль, нездужання, зниження працездатності, швидке стомлення, загострення захворювань верхніх дихальних шляхів. Некуряща людина, перебуваючи в приміщенні з курцем протягом лише однієї години, по суті, кожен раз «викурює» половину сигарети. У нього настають негативні зміни в діяльності нервової системи, порушується склад крові, діяльність серцево-судинної, ендокринної і видільної систем. Пасивні курці піддаються ризику виникнення злякисних новоутворень. Не тільки у легких, але і в інших органах. Особливо небезпечно пасивне куріння для дітей. Створюється таке

враження, що у курців загалом відсутній інстинкт самозбереження і здоровий глузд.

Відмова від куріння відразу ж зменшує ризик розвитку серцево-судинних захворювань і захворювань легенів. Щоб кинути палити, треба дуже-дуже цього захотіти. У досить молодому віці кинути палити можна практично відразу. Якщо ж потяг до тютюну не проходить, можна скористатися наступними порадами, які пропонують зарубіжні фахівці:

- *Протягом кількох найближчих тижнів необхідно проаналізувати, коли і чому вам хочеться курити; запишіть і проаналізуйте ці причини;

- *запишіть причини, за якими вам хотілося б кинути палити; спробуйте налаштувати себе на серйозне рішення кинути палити;

- *якщо ви прийшли до висновку, що палити треба кинути, робіть це негайно, не відкладаючи до наступного понеділка (хоча відомо, що «з понеділка починаються всі благі справи»);

- *добре, якщо з вами кинуть палити ваші близькі друзі і курячі члени сім'ї;

- *в перші дні і тижні, коли з'явиться непереборне бажання закурити, спробуйте взяти в рот льодяники, карамель або жуйку, погризти насіння або горіхи або відволіктися на іншу справу;

- *підрахуйте, скільки грошей ви зможете заощадити за тиждень, місяць і рік і що на це ви зможете купити;

- *протягом перших чотирьох тижнів - найважчих для відмови - їжте скільки хочете, але їжа повинна бути здоровою;

- *настійно радимо зайнятися фізкультурою; це не тільки приємне проведення часу, але і ефективний спосіб зміцнення свого здоров'я.