

## Памятка о вреде наркотиков

Наркотики – это вещества, способные вызывать состояние радостного опьянения, привыкание и зависимость.

### КАКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЧЕЛОВЕКА ОКАЗЫВАЕТ НАРКОТИК?

Человек в состоянии наркотического опьянения перестает испытывать душевную и физическую боль, появляется ощущение легкости, комфорта. Ощущение легкости приводит к потере контроля над собой и утрате чувства реальности. Состояние наркотического опьянения продолжается только в то время, когда наркотическое вещество содержится в крови.

### КАК РАЗВИВАЕТСЯ НАРКОМАНИЯ У ЛЮДЕЙ, УПОТРЕБЛЯЮЩИХ НАРКОТИКИ?

У того, кто употребляет наркотики, постепенно снижается чувствительность к ним. Через некоторое время для достижения радости обычных доз уже не хватает. Жертва наркомании вынуждена увеличить дозу. Впоследствии не хватает и этого, тогда происходит переход к более сильному наркотическому веществу. Так, постепенно, человек приобщается к сильным наркотикам, избавления от которых почти нет.

### КАКОЙ ВРЕД ПРИНОСЯТ НАРКОТИКИ?

Абсолютно все наркотики по своей природе являются ядами, поражающими все системы органов и тканей, но особенно центральную нервную систему, мозг, половую систему, печень и почки. Как правило, люди с самым крепким здоровьем при употреблении наркотиков живут не более десяти лет. Большинство умирает раньше. Весьма распространены случаи, когда люди, умирают в течение первого года с момента начала употребления наркотического вещества. Поскольку наркоманы пользуются не стерильными шприцами, среди них распространены многие болезни, передаваемые через кровь – СПИД, гепатит и другие. От этих болезней они часто умирают раньше, чем произошло отравление организма наркотиком.

### КАК ВЛИЯЕТ НАРКОМАНИЯ НА ДУШЕВНЫЙ ОБЛИК ЧЕЛОВЕКА?

Нарастает эмоциональное опустошение, возникает раздражительность, апатия, расслабление воли, а при употреблении отдельных наркотиков появляется слабоумие. Внешне все это проявляется вялостью, черствостью, грубостью, эгоизмом, лживостью. Человек, употребляющий наркотики, утрачивает контроль над своей жизнью, глубоко перерождается, становится совсем другим. Постепенно снижается интеллект.

### ОТ ЧЕГО УМИРАЮТ ЛЮДИ, СТРАДАЮЩИЕ НАРКОМАНИЕЙ?

В большинстве случаев от передозировки. Наркомана через несколько лет ждет полное разрушение печени и всего организма. Но многие не доживают до этого момента и умирают от аллергии, инфекционных и сопутствующих заболеваний, например, СПИДА или гепатита. Многие заканчивают жизнь самоубийством или погибают насильственной смертью, так как наркоманы зачастую связаны с организованной преступностью. Наркоман теряет инстинкт самосохранения и легко может замерзнуть, стать жертвой преступления, попасть в аварию,

погибнуть от несчастного случая и многих других причин.

## ПОМНИ, КАКОЙ ВРЕД ПРИНОСЯТ ЧЕЛОВЕКУ НАРКОТИКИ! БУДЬ ВНИМАТЕЛЕН И ОСТОРОЖЕН!

### Памятка для родителей о вреде спайса

**Спайс** (от англ. «spice» — специя, пряность) — разновидность травяной смеси, в состав которой входят синтетические вещества и обыкновенные травы.

**Вред спайса** по оценкам наркологов, в разы превышает вред от курения марихуаны.

Сегодня все без исключения наркологи утверждают, что **регулярное курение спайса наносит вред не только организму человека, но и его психике**. В первую же очередь страдают кровеносная, нервная и половая системы, а также печень. Для молодых людей курение спайса – это один из самых кратчайших путей к бесплодию, ведь вещества, содержащиеся в нем, сбивают менструальный цикл у женщин, а также замедляют активность сперматозоидов у мужчин.

Что касается психики, то с этой стороны возникают такие нарушения, как снижение интеллекта, изменение привычного поведения. При регулярном курении спайсом начинает формироваться психическая зависимость, выявить которую достаточно просто. Так, зависимый от курительных смесей человек, в перерывах между приемами наркотика склонен к депрессии, нервозности, частым сменам настроения.

### **Вред курительных смесей**

Курение спайса не оставляет в теле человека практически ни одного органа, который бы оказался незатронутым действием химических и опасных растительных веществ.

-Первый удар берет на себя печень – главный «фильтр» организма. Клетки печени подвергаются мощному воздействию отравляющих компонентов спайса, которых поступает особенно много при передозировке – а это не такая большая редкость. Часть вредных веществ нейтрализуется печеночными клетками и некоторые из них погибают, другая часть – разносится с током крови по организму.

-Наиболее выраженный вред спайса на организм – поражение головного мозга. Курение состава приводит к резкому спазму (сужению) мозговых сосудов – это происходит рефлекторно с целью снизить поступление отравляющих веществ в ткань мозга. Сужение сосудов влечет за собой кислородное голодание, снижение жизнеспособности клеток мозга и их гибель.

-Почки: выводя остатки ядовитых веществ с мочой, повреждается паренхима почек, формируется их склероз (замещение соединительной тканью).

-Половые органы: типичным осложнением употребления курительных смесей является угасание либидо и снижение потенции.

-Изменение психического состояния: осложнения в виде психозов с двигательным возбуждением, галлюцинациями и опасными действиями нередко приводят к трагическим последствиям.

**Некоторые люди, употреблявшие спайс, на вопрос «чем вреден спайс?» отвечают, что в измененном состоянии у них нередко возникают мысли о самоубийстве. Такие мысли приходят не из-за нежелания жить, а под воздействием страшных галлюцинаций, которые заставляют идти на подобные меры.**

### **Обратите внимание!!!!**

#### **Основные признаки:**

- Покраснение лица, глаз.
- Расширенные зрачки,
- Сухость во рту,
- Повышение артериального давления,
- Учащение пульса.
- Повышенный аппетит, жажда, тяга к сладкому.
- Приступы смеха, веселости, которые могут сменяться тревогой, испугом,
- Выраженная потребность двигаться, ощущение «невесомости»,
- Неудержимая болтливость,
- Изменение восприятия пространства, времени, звука, цвета
- Наличие окурков, свернутых вручную, тяжелый травяной «запах» от одежды,
- Частые резкие, непредсказуемые смены настроения.

### **Вред алкоголя на организм человека**

Алкоголь наносит страшный удар по всему организму человека. Печень, сердце, мозг, половая система – все это получает сильнейший удар при употреблении спиртного. Но начать следует по порядку.

Как конкретно действует спиртное на человека? Что становится причиной приятного расслабления? Почему все проблемы отступают, достаточно выпить всего пару-тройку рюмок водки или коньяка? Существует ли вообще вред алкоголя или же это лишь обман?

Как известно, спирт является прекрасным растворителем. Для проверки возьмите рюмку спирта и положите в него на ночь кусок сала и утром убедитесь в этом лично. Итак, когда водка, коньяк, вино или другой напиток, содержащий спирт, попадает в желудок человека, часть его попадает в кровь. В результате этого эритроциты, занимающиеся транспортировкой кислорода в организме человека, теряют свою жировую смазку – она просто растворяется. Обычно она позволяет им проскальзывать мимо друг друга, успешно выполняя свою функцию. Но когда жировая смазка потеряна, клетки при контакте уже не проскальзывают мимо, а слипаются. Когда вместе соединяется 6-10 эритроцитов, получается нечто отдаленно напоминающее гроздь винограда. Конечно, в артерии или вене эта «гроздь» легко пройдет. А вот когда она попадает в капилляры, через которые эритроциты попадают к нейронам мозга, начинаются сложности. Капилляр имеет размер, позволяющий пройти только одному эритроциту. Что же происходит, когда туда попадает гроздь? Правильно, капилляр забивается. Нейрон не получает кислород и гибнет. Когда нейроны гибнут десятками и сотнями тысяч человек и чувствует чувство расслабленности – все проблемы отходят на второй план. Вот только стоит ли того эта расслабленность? Уже на этом примере становится понятно, каков вред алкоголя для мозга.

Алкоголь способствует закупорке сосудов и это приводит к формированию аневризм (дефект стенки сосуда, выпячивание, которое рвется под давлением крови и кровь поступает в вещество мозга, так образуется геморрагический инсульт. Смертность от геморрагического инсульта составляет 70-80%, тех кто выживает трудно назвать людьми - это растения, не способные к познавательным функциям и

самообслуживанию).

Не менее страшный удар наносится и по всему остальному организму. Тот же широко известный цирроз печени происходит именно из-за усиленного потребления спиртного. А кроме того – около шестисот тысяч человек в год на территории России погибает от болезней связанных с употреблением спиртного. Да и просто, употребление спиртного сокращает жизнь человека в среднем на 5-15 лет, в зависимости от особенностей организма человека и интенсивности употребления. Так что стоит всерьез задуматься – что же лучше, выпить водочки под закуску с друзьями по поводу и без или же прожить лишние 10 лет, не мучаясь от многочисленных болезней в последние годы жизни.

#### Вред алкоголя на организм подростка

Ещё более страшен вред алкоголя для подростков. Как уже говорилось выше, спиртное эффективно убивает организм взрослого, окрепшего человека. Что уж говорить про подростков, чей организм не успел окрепнуть. Именно в подростковом возрасте организм наиболее уязвим – полным ходом идет перестройка организма ребенка в организм взрослого человека. И в этот момент по нему наносится страшный удар. Конечно, в этом случае вред алкоголя становится ещё более заметным и страшным. Например, печень в этом возрасте имеет более высокую пропускную способность, а кроме того её структура не успела окрепнуть. В результате заболевания печени могут быть вызваны считанными граммами спиртного. В целом же алкоголь, будь то водка, вино или пиво, наносят удар по всему детскому организму – печень, нервная система, мозг, дыхательные пути, снижение иммунитета и быстрое превращение в запойного алкоголика – вот удел детей, которым родители в детстве не сумели доступно пояснить чем же страшно любое спиртное. Так что всерьез задумайтесь – так ли мал вред алкоголя для подростков, как принято считать или же стоит сделать определенные шаги уже сегодня, чтобы подарить своему ребенку здоровую и счастливую жизнь?

#### Вред алкоголя для женщин

Можно часами говорить про вред алкоголя для мужчин. Но ещё более страшный эффект спиртное оказывает на организм женщины. Широко известно, что женщины значительно быстрее переходят из стадии «умеренно пьющих» в клан алкоголиков. Но даже не это является самым страшным вредом алкоголя. На самом деле вред алкоголя для женщин кроется ещё и в другом. Все-таки практически любая здоровая женщина это будущая мать. Рано или поздно в ней просыпаются материнские инстинкты. Вот только нередко они просыпаются слишком поздно и молодая женщина уже успевает наделать столько ошибок, что жалеть о них ей придется до конца жизни.

Здесь следует более подробно рассказать про механизм воздействия спиртного на организм человека. Как же оно действует на женщин? Чтобы понять это следует взять вред алкоголя для мужчин и прибавить к нему высокую вероятность рождения детей-инвалидов.

Действительно, спирт, попадая в организм женщины, разносится кровью ко всем органам. Удар наносится по мозгу, печени и другим жизненно важным органам, как говорилось выше. Но кроме того спиртное попадает в половую систему. И тут начинаются принципиальные различия. Если семя

мужчины обновляется за несколько месяцев, то женщина получает запас яйцеклеток один на всю жизнь. И попадание спиртного в этот запас наверняка повредит хотя бы часть из них. Действительно немалое удивление вызывает странное утверждение – больной ребенок родился из-за того, что женщина выпила приличную дозу спиртного за двадцать лет до его рождения. Мистика? Ерунда? Глупость? Увы, медицинский факт. Просто спирт изуродовал клетку, которая созрела и была оплодотворена спустя десятки лет. Так что, если говорить про вред алкоголя для женщин, об этой стороне вреда следует вспоминать в первую очередь.

#### Как избежать вреда алкоголя

Разумеется, у каждого человека читающего эту статью возникает вопрос – как же можно избежать или хотя бы снизить вред алкоголя для человека? Ответ здесь удивительно прост – откажитесь от спиртного. Целиком, навсегда и прямо сейчас. Кому-то это покажется диким и невероятным – как можно отказаться от пива, водки и вина? Однако тысячи людей в нашей стране и миллионы людей во всем мире живут совершенно не прикасаясь к спиртному. И живут, надо отметить, значительно дольше и счастливее.

Чтобы осознать это следует оценить вред алкоголя в цифрах. Чем награждает спиртное своих верных приверженцев? Всего 30 грамм спирта в день (две рюмки водки или полторы бутылки пива) дарят человеку верный цирроз печени. Женщинам достаточно и трети от этой порции. Опасность инфаркта возрастает на 45 процентов. Поражения коронарных сосудов – на 48 процентов. Инфаркт со смертельным исходом – на 37 процентов. Так стоит ли выпивать эти две рюмки, платя за это годами жизни?

Если вам недостаточно этого, стоит немного копнуть историю. Вред алкоголя статистика удивительно наглядно демонстрирует. Удивительно точно совпадают два показателя – количество суицидов на 100 тысяч человек и количество выпитого спиртного. Кроме того увеличение потребления спиртного в стране сопровождается всплеском криминальной активности. Разумеется, увеличивается и количество больных, умирающих от десятков болезней, связанных с воздействием спиртного на организм человека.

Многих людей интересует вред алкоголя и пива. Увы, но в сознании большинства людей пиво не ассоциируется с алкоголем – это просто охлаждающий напиток. Но это не так. Он также содержит немало спирта, а так как потребляется пиво не рюмками, а бутылками, то и эффект на организм оказывается действительно страшный. Причем здесь страшен не только сам спирт и сивушные масла, но и гормон эстроген, содержащийся в хмеле. Именно из-за него многие мужчины теряют силу воли, расплываются, приобретают пивное брюхо.

Конечно, вред алкоголя и потенция также связаны неразрывно. А точнее – вред алкоголя для здоровья человека и импотенция. Разумеется, перенасыщение мужского организма женским гормоном снижает половую активность и влечение к противоположному полу. Поэтому нет ничего удивительного в том, что многие алкоголики со стажем страдают и проблемой импотенции. Или не страдают? Действительно, большинству из них уже все равно. Они не задумываются о подобных вещах. Их интересует лишь одно – где достать выпить. Хотите ли вы такой жизни? Или же вы считаете что вред алкоголя для человека не стоит того сомнительного удовольствия, какое он

приносит?

## Вред курения

### Состав табачного дыма

В табачном дыме содержится более 4000 химических соединений, из них более 40 особо опасны, так как вызывают рак, а так же несколько сотен ядов: никотин, бензапирен, цианид, мышьяк, формальдегид, углекислый газ, окись углерода, синильную кислоту и т.д. В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут. Никотин по своей ядовитости равен синильной кислоте.



### Вред курения

Пачка сигарет в день – это около 500 рентген облучения за год! Температура тлеющей сигареты 700-900 градусов! Легкие курильщика со стажем – черная, гниющая масса. После затяжки никотин попадает в головной мозг через 7 секунд. Никотин вызывает спазм сосудов, отсюда нарушение питания тканей кислородом. Спазм мелких сосудов делает кожу увядающей. Вред курения еще и в том, что появляется неприятный запах изо рта, желтеют зубы, воспаляется горло, краснеют глаза от постоянного раздражения дыма. Во всем мире никотин относится к разрешенному наркотику, от него так же как от героина и других тяжелых наркотиков развивается зависимость, но коварство его в том, что это происходит незаметно и относительно длительно. Наши курящие граждане ежегодно выкуривают 265 миллиардов сигарет в год, это около 1800 сигарет на душу населения и цифра эта продолжает каждый год расти.

Вред курения в том, что оно вызывает три основных заболевания: рак легких, хронический бронхит, коронарная болезнь. Уже давно доказано, что табак является причиной смертности от рака легкого в 90 % всех случаев, от бронхита и эмфиземы в 75 % и от болезни сердца в примерно 25 % всех случаев. Примерно 25 % регулярных курильщиков сигарет умрет преждевременно по причине курения. Многие из этого числа смогли бы прожить на 10, 20 или 30 лет дольше. Умершие вследствие курения в среднем теряют 15 лет своей жизни.

Курение наносит страшный вред, так курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 – инфарктом миокарда, в 10 раз – язвой желудка и в 30 раз – раком легких.

Нет такого органа, который бы не поражался табаком: почки и мочевой пузырь, половые железы и кровеносные сосуды, головной мозг и печень.

Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростков – полпачки.

Курение вредит сердцу, так частота сердечных сокращений у курящего на 15000 ударов в сутки больше, чем у некурящего, а доставка кислорода тканям и особенно головному мозгу значительно снижена, так как сосуды сужены, плюс к этому угарный газ, который лучше «цепляется» к

гемоглобину и не даёт эритроцитам переносить кислород. Этим и объясняется, почему курящие школьники значительно отстают от некурящих.

Вред курения еще вот в чем: последние годы ученые уделяют пристальное внимание веществам, вызывающим рак. К ним, в первую очередь, относятся бензопирен и радиоактивный изотоп полоний-210. Если курильщик наберет в рот дым, а затем выдохнет его через платок, то на белой ткани останется коричневое пятно. Это и есть табачный деготь. В нем особенно много веществ, вызывающих рак. Если ухо кролика несколько раз смазать табачным дегтем, то у животного образуется раковая опухоль.

#### Вред курения для окружающих

О вреде курения для окружающих становится все больше данных. В результате пассивного курения ежегодно умирают от рака легких 3 тыс. человек, от болезней сердца – до 62 тыс. 2,7 тыс. детей по этой же причине погибают в результате так называемого синдрома внезапной младенческой смерти. Значительно повышается опасность заболеть не только раком легких, но и некоторыми другими видами этого страшного недуга.

Увеличивается риск самопроизвольного выкидыша. Если будущие матери подвергаются воздействию табачного дыма, у них чаще рождаются дети, имеющие различные дефекты, прежде всего нейрорсихические, а также пониженный вес (9,7–18,6 тыс. таких новорожденных в год).

Установлено, что более 50 компонентов табачного дыма канцерогенны, 6 пагубно влияют на способность к деторождению и общее развитие ребенка. Вообще вдыхание табачного дыма гораздо опаснее для детей. Так, пассивное курение ежегодно служит причиной возникновения астмы у 8–26 тыс. детей, бронхитов – у 150–300 тыс., причем от 7,5 до 15,6 тыс. детей госпитализируются, а от 136 до 212 из них умирают.

Обследование более 32 тыс. пассивно «курящих» женщин, которое было проведено специалистами Гарвардского университета, показало, что представительницы прекрасного пола, регулярно подвергающиеся воздействию табачного дыма дома и на работе, в 1,91 раза чаще страдают сердечными болезнями, чем не вдыхающие его.

Если же женщина курит пассивно лишь эпизодически, показатель заболеваемости уменьшается до 1,58.

Согласно данным, собранным Американской ассоциацией по исследованию сердца, если в доме курят, это крайне неблагоприятно отражается на детях, имеющих высокий уровень холестерина в крови. Сигаретный дым уменьшает у них содержание так называемого полезного холестерина, который предохраняет от сердечных болезней.

Курение – это привычка, противная зрению, невыносимая для обоняния, вредная для мозга, опасная для легких.

«Для них, для славян – никакой гигиены, только водка и табак» А. Гитлер

Если даже Гитлер знал и хорошо понимал вред курения и навязывал его славянам, то сегодня славяне пьют, курят, употребляют наркотики исключительно сами, посмотрев рекламу или попав под влияние окружающих. Вред курения – очевиден, это понимают и сами курильщики, но может быть пора бы и завязать?