

Сумський державний університет
Медичний інститут
Кафедра громадського здоров'я

Найбільш соціально значущі захворювання та загрози здоров'ю людини



Ст. викладач
Сміянова О.І.

Існує ряд звичок, що є шкідливими для організму людини. Вони перешкоджають людині розвиватися як розумово, так і фізично. Серед цих звичок виділяють декілька найбільш шкідливих - це наркоманія, алкоголізм, токсикоманія та тютюнопаління. Кожна з цих звичок викликає залежність людини від тієї чи іншої речовини, яку вона вживає.

Багато шкідливих звичок мають характер *залежності*, тобто людина знає про шкоду звички, але не може від неї позбутися через те, що вона приносить короточасне задоволення або полегшення. Деякі шкідливі звички зберігаються, тому що людина не підозрює про свою звичку або не вважає її шкідливою.

Серед основних причин виникнення і поширення шкідливих звичок можна назвати:

1. Соціальна узгодженість. Якщо та чи інша модель поведінки прийнята в групі, до якої людина належить або з якою він себе ідентифікує, він відчуває необхідність слідувати їй, щоб показати свою приналежність до цієї групи, і звідси - мода на шкідливі звички.

2. Задоволення. Одна з головних причин, чому люди йдуть шкідливим звичкам, - це супутні і приємні (спочатку) відчуття, від хорошого самопочуття і релаксації до містичної ейфорії. Далі виникає пряма залежність.

Серед основних причин виникнення і поширення шкідливих звичок можна назвати:

3. Цікавість, яка змушує деяких людей почати самим слідувати шкідливим звичкам.

4. Відхід від фізичного стресу. Більшості людей вдається справлятися з найбільш стресовими ситуаціями їх життя, але деякі намагаються знайти притулок у формі залежності.

5. Невміння правильно використовувати вільний час.

6. Відчуження і невлаштованість у житті.

Куріння тютюну є одним з чинників ризику у виникненні ряду серйозних захворювань. Особливо страждають органи дихання. Тютюновий дим викликає подразнення слизових оболонок гортані, трахеї, бронхів. Тютюновий дьоготь, який є концентратом з рідких і твердих продуктів горіння і сухої перегонки тютюну, посідає на стінках дихальних шляхів, нагромаджується в слизових оболонках. Постійне куріння призводить до розвитку хронічного ларингіту і бронхітів. У курців знижується опірність легенів до різних інфекційних захворювань, зокрема до туберкульозу.



Тютюновий дим, що містить канцерогенні вуглеводні, радіоактивний полоній, поза сумнівом, сприяє виникненню раку легенів. Рак легенів у 20 разів частіше виникає в тих, хто курить, ніж у некурців. Частота раку легень у будь-якій країні прямо пропорційна кількості споживаного тютюну і тривалості звички куріння.

Легені курця і здорової людини



При курінні значно страждає шлунково-кишковий тракт. Шкідлива дія тютюнового диму починає виявлятися вже в порожнині рота. Зуби курця набувають жовтуватого кольору, вони швидше руйнуються і мають специфічний тютюновий запах. Тютюновий дим подразнює слинні залози, внаслідок чого настає посилене виділення слини, яку курці частково спльовують, а частково проковтують. Насичена шкідливими речовинами слина, проходячи через стравохід, потрапляє в шлунок і кишечник. Порушується рухова активність шлунково-кишкового тракту, погіршується травлення.



У тих, хто курить, частіше розвиваються хронічний гастрит, виразкова хвороба шлунку і дванадцятипалої кишки, холецистит. І навіть невеликі дози нікотину знижують знешкоджуючу функцію печінки. Медична наука переконливо довела взаємозв'язки між курінням і раком порожнини рота, стравоходу, шлунку.

Завдяки своїй здатності розчиняти жироподібні речовини, алкоголь вільно проникає через оболонки клітин мозку і порушує в них процеси життєдіяльності. Окислюючись, алкоголь забирає в клітини кисень, а саме головний мозок має найбільшу чутливість до кисневого голодування. Тому від дії алкоголю в першу чергу страждає центральна нервова система.



Особливо небезпечно нікотин діє на організм вагітних жінок, на плід і новонароджених. Встановлено, що найбільш частими ускладненнями вагітності в жінок, що курять, є передчасні пологи, народження дитини з малою вагою, мертво-народження.

У жінок, що курять помірно (від 1 до 9 сигарет у день); смертність новонароджених на 20% вища, ніж у жінок, які не курять. Нікотин передається дитині також з молоком матері. Тому куріння вагітних жінок негативно позначається на подальшому розвитку дітей.

Однією з найшкідливіших звичок, що завдають серйозного збитку здоров'ю людини, його добробуту, є зловживання спиртними напоями. Проблема боротьби з пияцтвом і алкоголізмом у даний час є важливою економіко-соціальною проблемою. Алкоголь підриває індивідуальне здоров'я, веде до деградації особи, неблагоприємно відображається на суспільному здоров'ї, негативно впливає на всі сторони суспільного життя – економіку, побут, мораль і свідомість людей.



Від першого знайомства людини із спиртними напоями до кінцевої стадії алкоголізму можна виділити декілька етапів. Спочатку це епізодичне вживання алкоголю, здебільшого під час свят. До зловживання алкоголем або пияцтва відноситься непомірне вживання спиртних напоїв. Пізніше розвивається алкогольна наркоманія, або алкоголізм, – хронічне захворювання, що характеризується патологічною потребою людини в алкоголі.

Основними симптомами першої або початкової стадії алкоголізму є підвищена толерантність до алкоголю (збільшення кількості спиртного, необхідного для сп'яніння), втрата відчуття контролю, зникнення захисного блювотного рефлексу. Наявність алкогольного абстинентного синдрому говорить про виражені форми хвороби.

В другій стадії хвороби розвиваються також і алкогольні психози: біла лихоманка, гострий алкогольний галюциноз, марення тощо.

В третій стадії алкоголізму потреба в алкоголі стає в один ряд з потребою в їжі, сні. Абстинентний синдром супроводжується серйозними розладами серцево-судинної діяльності, явищами гемодинаміки, печінковою недостатністю, що нерідко закінчується смертю.

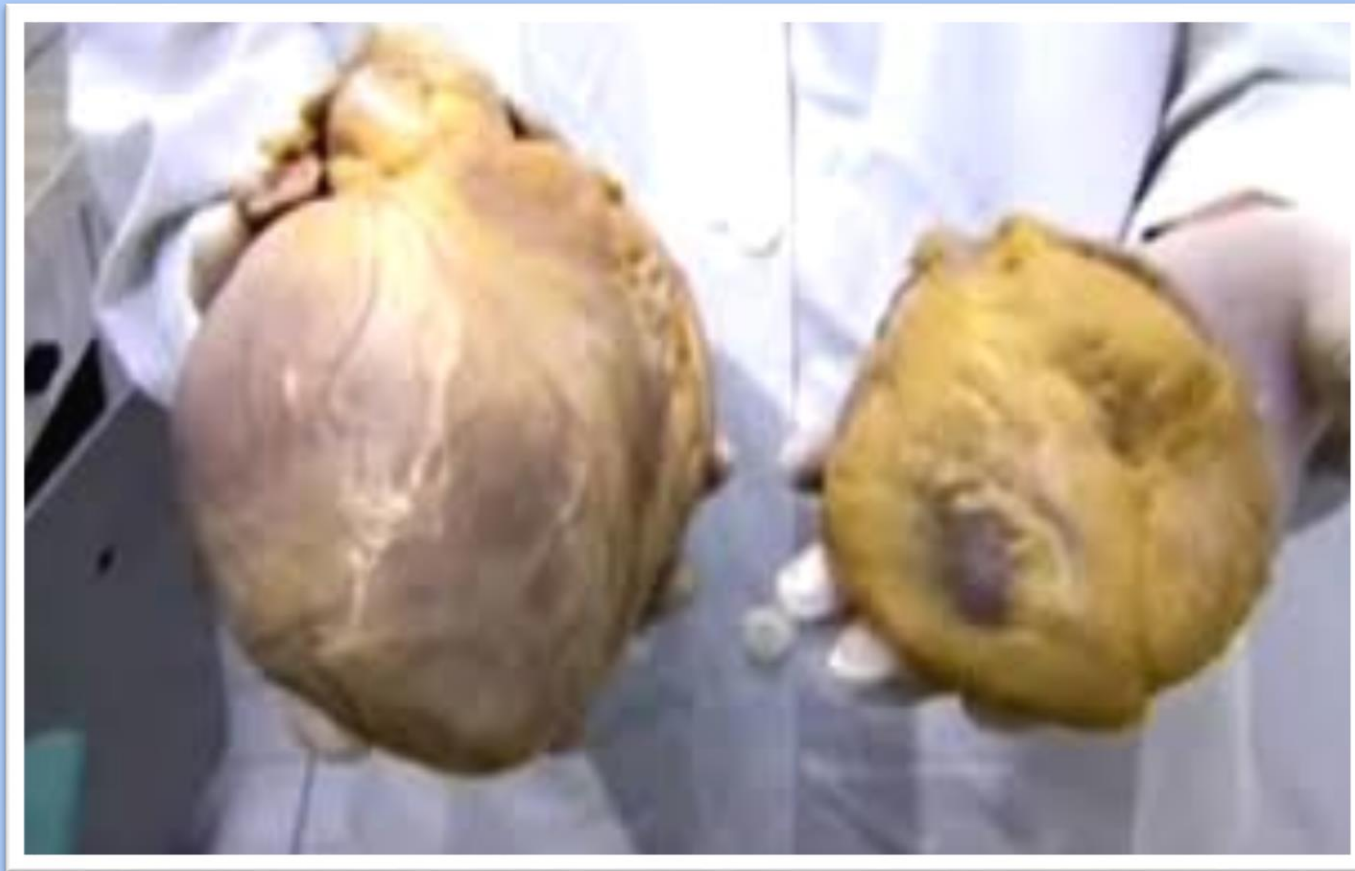
На сьогоднішній день численними клінічними спостереженнями і експериментальними даними доведено, що практично немає такого органа, який не піддавався б токсичній дії алкоголю. Всмоктування алкоголю починається вже в порожнині рота, потім у шлунку і тонкому кишечнику, звідки він поступає в кров і розноситься по всьому організму. Алкоголь нерівномірно розподіляється по органах і тканинах. Найбільші його концентрації виявляються в головному мозку і печінці. Якщо концентрацію алкоголю в крові прийняти за 100%, то в головному мозку його буде 150%, в печінці – 120%. Від 2 до 10% алкоголю виводиться нирками, потовими залозами і легенями.

Під дією алкоголю знижуються функціональні можливості зорового і слухового аналізаторів, погіршується здатність активно зосереджувати увагу, збільшується час для прийняття рішення, порушується координація рухів, зростає кількість помилок при виконанні звичних робочих операцій, знижується критична оцінка своєї діяльності. Розумова працездатність знижується на 12–15%, а у деяких людей – до 25%. Зловживання алкоголем веде до розвитку захворювань як центральної, так і периферичної нервової систем. Розрізняють специфічні алкогольні полінейропатії і енцефалопатії.

Алкоголь несприятливо впливає на серце і судини, а також порушує діяльність нервових центрів, які регулюють функцію серцево-судинної системи. Під впливом алкоголю судини на короткий час розширюються, а потім настає їх спазм. Найбільш виражений спазм судин серця і мозку.

В більшості випадків інфаркт міокарда у людей молодого віку виникає в стані алкогольного сп'яніння. Алкоголь токсично діє на м'яз серця, сприяючи розвитку в ньому дегенеративних процесів. Виділяють специфічні алкогольні кардіоміопатії або міокардіострофії.

Алкогольна кардіоміопатія



Дуже чутливою до дії алкоголю є печінка. По-перше, печінка – це основне місце окиснення алкоголю в організмі. По-друге, на печінку падає додаткове навантаження по знешкодженню багатьох токсичних речовин, що утворюються у зв'язку з порушеннями процесу травлення і обмінних процесів, які мають місце у людей, що зловживають спиртними напоями. Найбільш часті ураження печінки в осіб, що вживають алкоголь, – це алкогольна гепатопатія, гепатит, цироз.



Особливу небезпеку представляє алкоголь для жіночого організму. Жінки, що зловживають спиртними напоями, швидше в'януть, шкіра у них стає зморшкуватою, голос грубим, форми тіла набувають ознаки «чоловічого типу». Спостерігаються відхилення з боку статевої сфери: порушується менструальний цикл, зменшується статевий потяг. Спостереження за жінками, що вживають алкоголь під час вагітності, показують, що у багато кого з них виникав токсикоз, викидні, передчасні або патологічні пологи. Алкоголь легко переходить у молоко матері, що годує. Якщо жінка вживає спиртні напої, то алкоголь при годуванні поступає з молоком у шлунок дитини, швидко всмоктується і викликає симптоми отруєння, які можуть виражатися в алергічних реакціях, підвищеній плаксивості, неспокої, порушенні діяльності кишечника. В деяких випадках ці отруєння можуть бути навіть смертельними.

Навіть однократне вживання алкоголю здоровими людьми може шкідливо впливати на статеву клітину, готову до запліднення. Якщо у момент зачаття хоча б один з батьків був п'яний, це може призвести до народження дитини, яка страждає захворюваннями нервово-психічної сфери або фізичними аномаліями (зайві пальці на руках, аномальний розріз очей, низько посажені вуха, природжена вада серця і тощо).



Наркоманія - хвороба, яка проявляється непереборним потягом до вживання деяких токсичних речовин, причому кожного разу у все наростаючих дозах. Переважна більшість хворих починає вживати наркотики в молодому віці – в результаті цікавості, наслідування, слабкої волі, дефектів виховання, психічної незрілості, безграмотності, відсутності усвідомлення відповідальності перед суспільством. Слід відзначити, що непереборний потяг виникає після 4 – 5 прийомів наркотику, а іноді – й після першого.

Психічна залежність означає, що тільки за допомогою наркотику можна відновити душевну рівновагу і тримати свої нерви під контролем.

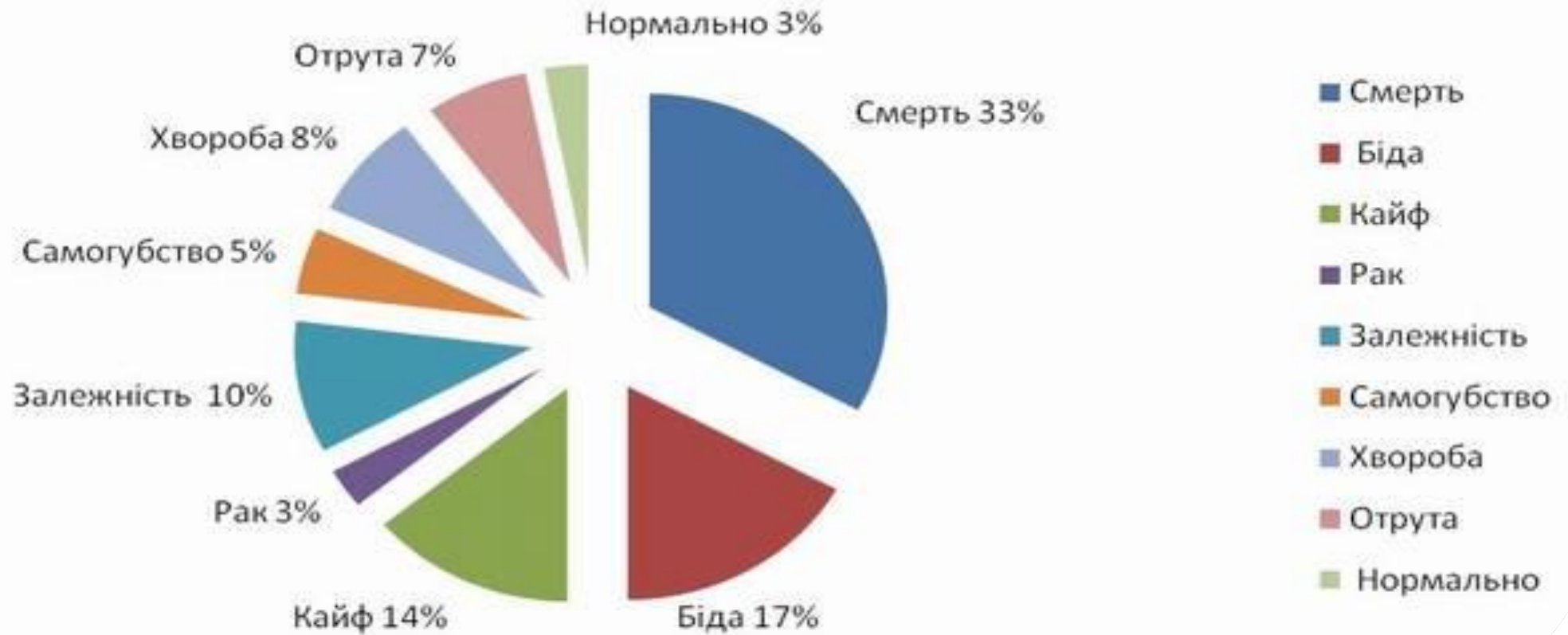
Фізична залежність характеризується абстинентним синдромом, який виникає через 1 – 2 доби після останнього вживання наркотику і проявляється фізичними та психічними розладами.



Від наркотиків руйнуються всі органи і системи, але в першу чергу – нервова система, тому помітна деградація особи. Наркомани стають неправдивими, байдужими, бездіяльними, неохайними, не турбуються про сім'ю. Вони швидко втомлюються, дуже худнуть, мають вигляд набагато старших за свій вік, страждають від постійного головного болю. У них різко слабне пам'ять, вони стають нездатними до навчання. Тривалість життя наркоманів, які почали замолоду вживати наркотики, не перевищує 30 – 35 років. Майже половина із них закінчує життя самогубством, серед інших причин смерті – передозування наркотиків, алергічний шок, травматизм, інфекційні хвороби, інфаркт міокарда. Наркотики згубно діють на потомство: діти народжуються розумово відсталими, епілептиками, шизофреніками.



Якими словами можна охарактеризувати вплив тютюну, алкоголю, наркотиків на організм людини?



Державна соціальна програма профілактики алкоголізму і наркоманії має на меті ініціювати створення системи профілактики алкоголізму, наркотизації за допомогою соціальних служб для молоді та зумовлена потребами суспільства у збереженні й розвитку соціально активної та здорової особистості, потребою особистості у здоровому способі життя, необхідністю створення можливостей для розвитку власного потенціалу та реалізації прав і свобод у виборі молодою людиною життєвого шляху, гуманним ставленням до неповнолітніх і молоді, що мають залежність від наркотичних засобів.

Соціально-педагогічна профілактика алкоголізму й наркоманії - вид соціальної діяльності служб для молоді, спрямованої на проведення освітньо-профілактичних заходів та реалізацію педагогічних моделей впливу на особистість з метою попередження вживання наркотичних засобів, алкогольних напоїв.

Зміст соціально-педагогічної профілактики:

- формування установок (відношень, мотивів, моделей поведінки) на життя без наркотиків;
- поширення профілактичної інформації (друкована продукція, засоби масової інформації, міжособистісні стосунки, інші форми соціальної роботи):
- формування умінь і навичок здорового способу життя;
- ініціювання педагогічно-змістовної діяльності з профілактичної роботи і організація заходів щодо виконання програми нормальної поведінки ;-включення до міжнародних проектів питань з профілактики наркотизації, пияцтва, алкоголізму та вживання тютюну.

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!