**Профилактика табакокурения, алкоголизма, наркомании**.



  О вреде пьянства, курения, наркомании знают все, о них пишут и говорят очень много. Эти, так называемые, вредные привычки, несут множество бед и страданий как самим зависимым от них людям, так и их семьям. Они обоснованно признаны социальным общественным злом. Ведь в результате воздействия этих вредных привычек значительно снижается продолжительность жизни, а смертность населения повышается.
**Какой вред наносит курение?**Несмотря на то, что врачи неустанно говорят о вреде курения, количество курящих людей уменьшается очень медленно. Многие просто не считают это пристрастие вредным для здоровья. Но нужно понимать, что курение вовсе не безобидная привычка, от которой можно отказаться в любой момент. Это одна из разновидностей наркомании, причем очень опасная.  Дело в том, что никотин является одним из опаснейших растительных ядов. Проникая в организм, он включается в обменные процессы, после чего становится необходимым организму человека, его требуется все больше и больше. Достаточно, сказать, что если некурящий человек получит ту дозу никотина, которую ежедневно получает зависимый курильщик с опытом, он может просто умереть.
Очень часто курение становится причиной хронических бронхитов, а также такого опасного заболевания, как туберкулез. Курение нередко провоцирует болезни сердца, становится основной причиной стойкого спазма сосудов нижних конечностей.
**Какой вред  наносит  алкоголь?**Алкоголь, проникая в организм, оказывает чрезвычайно пагубное воздействие на все органы, ткани, вплоть до их разрушения. Алкоголизм нередко является причиной развития онкологических заболеваний. Алкогольные напитки, особенно не самого высокого качества, содержат в составе большое количество канцерогенных веществ. Спиртные напитки являются хорошим растворителем, поэтому разносит эти канцерогены по всем органам и тканям, поражая, в том числе печень, почки, пищеварительный тракт, сердечно -сосудистую систему, клетки головного мозга, половые центры.
Кроме того нужно помнить, что алкоголь снимает психологические, нравственные барьеры, высвобождая низменные инстинкты. Ослабляет волю, самоконтроль, вследствие чего люди совершают такие проступки, делают такие ошибки, после которых раскаиваются всю оставшуюся жизнь.
**Какой вред наносят наркотические вещества?**Все наркотики делятся на две основные группы, в зависимости от их воздействия на организм. Это возбуждающие вещества и препараты  вызывающие депрессию. Кроме того наркотики из каждой группы имеют также множество скрытых свойств, которые оказывают разное негативное влияние на центральную нервную систему.
Целые поколения ученых на протяжении долгих лет проводили исследования о влиянии различных галлюциногенных веществ на организм. В результате было установлено, что все наркотические средства являются ядом, вызывающим тяжелые патологические состояния, делающим  человека зависимым от регулярного поступления этого яда в организм.

  В заключение нужно сказать, что курение, алкоголизм и наркомания вызывают чрезвычайную тревогу не только у медиков, но у всех людей, беспокоящихся о своем здоровье, а также о здоровье и благополучии собственных детей. Все больше людей задумываются о будущем поколении, поэтому они стараются предостеречь детей, подростков и тех, кто еще не поддался вредным искушениям и привычкам. Необходимо проводить огромную работу по профилактике развития этих трех пристрастий, убивающих человека внутри и снаружи.

 О*тделение медицинской профилактики*

*Поликлинического отделения*

*ГБУЗ «ЦРБ Апшеронского района»* МЗ КК