

В нашей стране от заболеваний, связанных с курением, ежегодно погибает около 15,5 тысячи человек. В среднем курящие белорусы живут на 18 (!) лет меньше.

Бытует ошибочное мнение, будто курение менее вредно, чем злоупотребление алкоголем. И то и другое — зависимость! Любая зависимость человека унижает, а часто губит. Табачный дым содержит соли тяжелых металлов (свинец, ртуть, кадмий и др.), ядовитые соединения (мышьяк, полоний и др.), канцерогены (ацетальдегид, аммиак, бензол и др.) Через 7 секунд после затяжки в организме начинается химический процесс, влияющий практически на все органы. В итоге развиваются бронхит, эмфизема, хронический гастрит, язвенная болезнь, онкологические заболевания. Опасен табачный дым и для находящихся в накуренном помещении: степень пассивного курения может достигать эквивалента в 14 сигарет в день

Популярность набирает курение кальяна, которое на первый взгляд выглядит достаточно безобидным занятием. Однако информация о якобы отсутствии привыкания — всего лишь миф. Содержание никотина в порции табака для кальяна в 7,5 раза больше, чем в одной сигарете. А никотин вызывает зависимость. Продавцы кальяна уверяют, что вода фильтрует дым, все смолы и прочая гадость оседают в ней. Жидкость может удерживать до 50 % твердых частиц, 90 % фенолов, ацетальдегида и небольшую часть бензапирена (канцероген, вызывающий онкологические заболевания и обладающий мутагенным действием), однако не способна удерживать хром, мышьяк, свинец.

Табак в кальяне укладывается на угли, раскаленные до 600–650 °С, при тлении которых выделяется угарный газ, вызывающий у курящего гипоксемию (недостаток кислорода в крови)

Если курить кальян в компании, то можно заразиться герпесом, ангиной, дизентерией, дифтерией, гепатитом, туберкулезом.

Вред электронных сигарет

В условиях, когда курение в общественных местах всё больше ограничивается, а цены на табак ощутимо повышаются, все более популярными становятся электронные сигареты.

Многие уверены в том, что вред от электронных сигарет намного меньше, чем от обычных. А в Интернете появилось огромное количество статей, доказывающих, что такой вид курения не только безвреден, но и даже в некотором роде полезен.

А действительно, задумывались ли вы о том, вредны или нет электронные сигареты?

Электронная сигарета – устройство, разработанное в качестве альтернативы обычным сигаретам, по принципу работы напоминает ингалятор. В основе устройства лежит генератор, продуцирующий аэрозоль путем нагревания раствора, направленного в картриджи. Компонентами таких растворов, помимо никотина, когда он присутствует, являются пропиленгликоль с глицерином или без него, а также ароматизаторы. Картриджи делятся на группы по содержанию никотина: крепкий, средний, легкий, безникотиновый. По утверждениям производителей, электронная сигарета позволяет

контролировать как физическую (картриджи с разным содержанием никотина), так и психологическую (воспроизведения ритуала курения) зависимость.

Долгое время электронные сигареты позиционировались как способ отказа от курения. Огромное количество людей попало в эту ловушку, перейдя с дешевой никотиновой продукции на более дорогую. Это был чисто маркетинговый ход, не имеющий к сохранению здоровья никакого отношения. Чуть больше 5 процентов этих жидкостей продаются без никотина, остальные – с никотином. То есть зависимость по сути та же самая, что и у простого курильщика, так как при переходе на электронные сигареты не происходит отказа от привычки курить. Более того, курильщик начинает неконтролируемо увеличивать дозу никотина: для выкуривания одной сигареты обычно хватает 10-15 затяжек, электронную сигарету можно курить неограниченное количество времени. Помимо психологической зависимости существует еще ряд проблем, которые наносят огромный вред организму человека.

На самом деле, люди курят не только табак, но и смеси. Так, например, на пачке табачного изделия указан состав, а вот на упаковке смеси содержание никотина, смол и прочего не указано. Еще одна проблема заключается не в никотине, а в содержащихся в смесях канцерогенах, солях тяжелых металлов. При этом концентрация веществ, провоцирующих развитие онкологических заболеваний, соответствует их содержанию в обычной сигарете.

Недавние исследования показали, что курение электронных сигарет приносит столько же вреда, как и курение табака. Хотя в жидкостях для курения, из которых образуется пар, напоминающий дым, не содержится аммиак, бензол, мышьяк, цианид, оксид углерода, в них точно так же есть никотин – нейротоксический яд, который вызывает головные боли у подростков. Он не только способен убить лошадь, он разрушает нервную систему человека. Кроме никотина, в электронных сигаретах есть пропиленгликоль, который вызывает аллергию, раздражение глаз и может блокировать дыхание курильщика. Пары, выделяемые при курении электронной сигареты, содержат токсичные и канцерогенные соединения, такие как формальдегид, ацетальдегид, акролеин и ацетон.

По сравнению с сигаретным дымом пар электронной сигареты состоит из более мелких частиц, а значит, глубже проникает в дыхательные пути, где и оказывает свое разрушительное действие. Более глубокому затягиванию пара способствуют и различные ароматизаторы, особенно это касается мяты и ментола. Ментол даёт ощущение легкой прохлады при затяжке, а также снижает кашлевой рефлекс и нейтрализует ощущение сухости в горле, от которого часто страдают курильщики. Различные ароматизаторы заглушают, смягчают вкус табака и дыма от него, из-за чего процесс курения становится более приятным, и люди в результате чаще пользуются электронной сигаретой, а значит, сильнее вредят своему здоровью. Помимо всего прочего, вкусовые добавки в табачной продукции способствуют более комфортному привыканию к курению и помогают производителям электронных сигарет привлекать внимание к своему товару дополнительных потребителей, а именно подростков и детей. В подтверждение этой информации представители Минздрава указали, что по итогам года в заболеваемости

школьников впервые на первое место вышли болезни органов дыхания, потеснив «традиционные» болезни органов пищеварения, зрения, костно-мышечной системы.

Однако и это еще не все. Недавнее американское исследование показало, что электронные сигареты иногда взрываются. Дело в том, что литий-ионные аккумуляторы, энергия которых необходима для работы устройства, быстро перегреваются. Значительное повышение температуры становится причиной короткого замыкания, в результате чего электронная сигарета буквально взрывается в руках курильщика.

Любой способ курения табака опасен для здоровья. Даже, несмотря на то, что некоторые табачные продукты менее вредны по сравнению с другими, абсолютно все табачные изделия содержат никотин, который вызывает у курильщика зависимость. Не следует думать, что можно курить без вреда для здоровья.

Не существует безопасных сигарет и способа курения. Отказ от курения дает быстрый эффект: через 8 часов уровень кислорода в крови нормализуется, спустя 48 часов улучшаются обоняние и вкус, через 1 месяц становится легче дышать, исчезают утомление, головная боль, через 6 месяцев проходят бронхиты, восстанавливается сердечный ритм, спустя год вдвое уменьшается риск умереть от ишемической болезни, через 5 лет в два раза сокращается вероятность заболеть онкологией. В старшем возрасте снижается риск инфарктов и инсультов.

Исходя из вышесказанного, можно сделать единственный разумный вывод: проблема не в том, что «лучше» курить, а в принятии однозначного решения — не курить вообще!

Вред алкоголя

Ученые, исследующие проблему алкоголизма, вполне обоснованно считают неправомерным разделением спиртных изделий по степеням их вредного воздействия на организм, поскольку среди них нет безвредных. Вопреки такой установке производители пива, рекламируя свой товар, стремятся увеличить приток покупателей тем, что пиво не алкогольный, а слабоалкогольный, якобы безвредный и чуть ли не полезный "напиток". И это несмотря на то, что за последние годы содержание алкоголя в пиве достигает в некоторых сортах 14% (т.е. соответствует по спиртосодержанию винам. Не многие знают, что бутылка светлого пива эквивалентна 50-60 граммам водки. Четыре бутылки в течении дня - 200-240 г. водки, почти половина бутылки. Еще хуже ситуация с энергетическими коктейлями. Здесь, к такому же количеству спиртного, добавляется кофеин в размере четырех чашек крепкого кофе на банку.

Пивной алкоголизм .О том, что существует пивной алкоголизм известно давно. И хотя в глазах обывателя он менее опасен, чем винный и водочный, последствия его разрушительны. В XIX веке англичане, борясь с алкоголизмом, решили вытеснить крепкие алкогольные изделия пивом. Но ВСКОРЕ пришлось отменить "пивной закон", поскольку его введение лишь усугубляло пьянство. Первый рейхсканцлер Германии Бисмарк, знавший не понаслышке о вредных последствиях употребления пива, дал

следующее определение пивному алкоголизму: "От пива делаются ленивыми, глупыми и бессильными" (под термином "бессильными" имелась в виду импотенция).

Воздействие пива на мозг и нервную систему. На основе исследований, проведенных в 1985 г. в платных клиниках Канады путем сопоставления пьющих пиво с потребителями других алкогольных изделий, установлено, что диагноз "пальпируемая печень" чаще всего диагностируется у людей, систематически употребляющих пиво. Исследования, проведенные во многих странах, свидетельствуют, что хронический алкоголизм развивается в 3-4 раза быстрее от употребления пива, чем от крепких алкогольных изделий. Хотя, привыкание вызывает собственно этиловый спирт, не зависимо от "контейнера" - пива, вина, водки - получающий ежедневно с пивом изрядную дозу спирта, психологически защищен, не чувствует своей опасности и не собирается с этим бороться. Так будет до тех пор, пока человек не увидит себя в глубокой пивной зависимости. Если он утром не "поправит здоровья" бутылкой-другой пива, у него ухудшается душевное и физическое самочувствие, появляется упадок сил и другие симптомы.

Вред пива для человеческого организма очень обширен. Гибель клеток головного мозга, которые, отмирая, попадают в кровь, отфильтровываются почками и выходят с мочой, нарушение функций спинного мозга, миокардиодистрофия, цирроз печени, гепатит, панкреатит, гастрит, невропатии, поражение зрительного и слухового анализаторов. Доказана также корреляция между ежедневным потреблением пива и повышением артериального давления. Больные пивным алкоголизмом попадают в больницы в крайне тяжелом, запущенном состоянии, чаще всего с выраженным слабоумием и снижением личностной оценки.

Пиво содержит психоактивные вещества, которые создают особый, **слегка отупляющий, опьяняющий эффект**, отличный от эффекта других алкогольных напитков. С пивом человек причащает себя не только к обычному опьяняющему действию алкоголя, но и к седативному средству. **Проходит определённое время, и без пива уже не возможно расслабиться, успокоиться и отдохнуть.** Со временем начинают нарастать дозы пива появляются алкогольные эксцессы, начинает ухудшаться память

Воздействие пива на сердце. Самое разрушительное и вредное последствие неумеренного потребления пива - больное сердце или, как назвал его немецкий врач профессор Болингер, баварское "пивное" или "бычье" сердце. Оно выражается в расширении полостей сердца, утолщении его стенок, некрозах в сердечной мышце, уменьшении митохондрий и др. Признано, что эти изменения связаны с наличием в пиве кобальта, применяемого в качестве стабилизатора пивной пены. Содержание в пиве этого токсического элемента в сердечной мышце у употребляющих пиво превышает допустимую норму в 10 раз. Кроме того, у употребляющих пиво кобальт вызывает воспалительные процессы в пищеводе и желудке. Существуют и другие факторы, нарушающие работу сердца при пивном алкоголизме. Это, прежде всего, большие порции пива, поглощаемые в день его любителями, а также насыщенность пива углекислым газом. Попадая в организм, пиво быстро переполняет кровеносные сосуды. Это приводит к варикозному расширению вен и расширению границ сердца. Так возникает синдром

"пивного сердца" или синдром "капронового чулка", когда сердце сильно увеличивается в размерах, провисает, становится дряблым и плохо качает кровь.

Пиво и гормоны Пиво содержит ряд токсических веществ, в том числе соли тяжелых металлов, вызывающих изменения в эндокринной системе. Так, в организме мужчин при систематическом употреблении пива выделяется вещество, подавляющее выработку мужского полового гормона тестостерона. Пиво содержит фитоэстрогены - аналог женского полового гормона, что приводит к постепенной феминизации мужского населения. У пьющих пиво мужчин начинает откладываться жир по женскому типу - на бедрах и боках - разрастаются грудные железы (гинекомастия), становится шире таз. Пиво ослабляет интерес к другому полу. Пятнадцать-двадцать лет пивного стажа - и импотенция гарантирована. У женщин, употребляющих пиво, возрастает вероятность заболеть раком, бесплодием, а если это кормящая мать, то у ребенка возможны эпилептические судороги. Также у женщин становится грубее голос и появляются так называемые "пивные усы"

Пиво и пищеварение. Хмель, его смолы, являясь канцерогенами, неминуемо делают свое пагубное дело. Потребление именно пива достоверно повышает риск развития рака толстой кишки. Содержащийся в пиве кобальт вызывает воспалительные процессы в пищевом тракте и желудке

Пиво и почки Обладая мощным мочегонным эффектом, пиво беспощадно вымывает из организма *"стройматериалы"* — белки, а также жиры, углеводы и микроэлементы, особенно калий, магний и витамин С, что для растущего человека — катастрофа. При дефиците калия происходят срывы сердечного ритма, возникает сухость кожи, боли в икрах, слабость в ногах. Дефицит магния опасен тем, что меняется фон настроения, человек становится раздражительным, плаксивым, плохо спит. С вымыванием витамина С снижается иммунитет, развивается гипоксия мозга, страдает интеллект, чаще возникают простудные заболевания.

Пиво и детородная функция. Алкоголь оказывает вредное влияние на яички и яичники. Под влиянием злоупотребления алкоголем наблюдается жировое перерождение семенных канальцев и разрастание соединительной ткани в паренхиме яичек

Пиво - легальный наркотик Согласно современным исследованиям, пиво - это первый легальный наркотик, прокладывающий путь другим, более сильным нелегальным наркотическим средствам. Именно потребление пива является первопричиной искалеченных судеб миллионов наших соотечественников. Наркологи утверждают, что алкоголь является самым агрессивным из наркотиков, а пивной алкоголизм характеризуется особой жестокостью. Этим и объясняется завершение пивных вакханалий драками, убийствами, изнасилованиями и грабежами. **По скорости привыкания, пивной алкоголизм развивается в 3-4 раза быстрее водочного.**

Пивной алкоголизм — тяжелое психологическое заболевание. Для него очень характерна, так называемая, анозогнозия, то есть отрицание заболевания и отсутствие критики к своему состоянию

Употребление пива- быстрое развитие выраженной психической зависимости. Как правило, пивной алкоголизм создает определенный стереотип жизни, наполненный ритуалами и привычными действиям

С точки зрения наркологии, **пивной алкоголизм — это тяжелый, трудно поддающийся лечению вариант алкоголизма.**

Пиво — это величайший самообман. Одна бутылка пива эквивалентна 50-100 граммам водки, в зависимости от крепости. Выпивая 5-6 бутылок пива, вы можете получить дозу этилового спирта, равного бутылке водки. Но психологически вы защищены: выпивающий бутылку водки в день — явный алкоголик, а выпивающий 2-3 литра пива — "обычный" человек и даже производит впечатление удачного и счастливого. Кроме того, статистика расходится с теорией и показывает, что потребление водки растет вместе с потреблением пива. В XIX веке англичане, борясь с алкоголизмом, решили вытеснить крепкие алкогольные изделия пивом. Но вскоре пришлось отменить "пивной закон", поскольку его введение лишь усугубляло пьянство.

Энергетики

Современная пищевая промышленность с каждым днем нас радует все новыми и новыми продуктами. Мы привыкли, что на полках магазинов можно купить натуральные воду из различных источников страны, соки из разнообразных фруктов и сами прекрасные фрукты, овощи, привезенные из дальних уголков мира. Но вот последнее время все чаще стали появляться не совсем натуральные напитки. Или совсем не натуральные напитки. И стали очень популярными.

Это энергетические напитки или энергетики.

. Первым энергетическим напитком массового производства стал «Red Bull» - тот, который «окрыляет». Новый напиток быстро завоевал популярность потребителей, наряду с «Кока-колой» и «Пепси», производители которых тут же сориентировались, и выпустили на рынок свои варианты энергетических напитков – «Burn» и «Adrenaline Rush».

Энергетические напитки сегодня пьют многие, и в основном это молодые люди и подростки. Взрослые тоже «заряжаются» баночкой Red Bulla или Burna, объясняя это тем, что им не помогает даже крепкий кофе или экстракт лимонника

Конечно, реклама радостно вещает о пользе энергетических напитков: пить их – это круто и стильно, и самочувствие будет прекрасным, и всё в жизни сразу получится. И молодёжь пьёт: на улице, в клубах и барах, на вечеринках и просто в компании друзей, и даже там, где лучше вообще их не пить – на спортивных площадках и в тренажёрных залах.

Что же такое энергетические напитки? Действительно ли они так чудодейственны, что их употребление способно сделать нас активными и бодрыми, снять усталость, помочь умственной работе, а также сделать нас классными спортсменами и танцорами?

Производители энергетических напитков утверждают, что их продукция не приносит вреда, обещая прилив сил, бодрость, приподнятое настроение, но при этом рекомендуют ограничения в употреблении, не более одной двух баночек в сутки. А если не существует вред энергетических напитков – для чего тогда ограничения?

Что же это такое – энергетические напитки? Что в них содержится? И какой вред их употребление может нанести нашему организму.

Я не сомневаюсь, что большинство из присутствующих хотя бы один раз пробовали подобные напитки, знаете их название

По вкусу в баночке находится жидкость, очень напоминающая лимонад. На самом деле так оно и есть, но в баночке энергетического напитка содержатся и вещества, обеспечивающие необходимый эффект.

В первую очередь, это кофеин, который повышает давление, ускоряет работу внутренних органов и высвобождает ресурсы. Также там содержатся вещества, обеспечивающие улучшение обмена веществ (таурин) и другие кофеиносодержащие добавки (гуарана). Помимо этого, в энергетический напиток добавлен ряд витаминов (но там далеко не полный список необходимой дневной нормы, а лишь полезные для достижения поставленной задачи), а также сахар.

Приём энергетического напитка даёт заметное взбодрение, увеличивает скорость реакции, выносливость, улучшает настроение, повышает работоспособность. Причём, в отличие от кофе действие после приёма длится дольше, а удобную баночку можно носить с собой практически везде. При приеме больших доз может дать эффект сравнимый с лёгким наркотическим опьянением за счёт перегрузки нервной системы.

Но за счёт чего всё это даётся? На самом деле энергетический напиток не содержит в себе никакой энергии. Достигается результат за счёт высвобождения энергии, которую щедро приберегал на чёрный день ваш организм.

Поэтому могу вас уверить, что заявления производителей об абсолютной пользе их продукта, мягко говоря, не соответствуют действительности.

И так, взяв в долг сил у организма, рано или поздно вам придётся их отдавать. Причём отдавать обходным периодом в течение нескольких дней (чем больше вы употребили, тем дольше будет отход). Конечно, если вы употребляете энергетический напиток максимум раз в месяц – то употребление одной баночки станет для вас приятным подъёмом. Но если вы пьете его очень часто, то ваш организм не сможет восстанавливаться. К тому же, вам придётся потреблять всё большие и большие дозы, чтобы истребовать у организма, ещё чуток лишних сил – вред от употребления в таких случаях очевиден.

Сегодня мы поговорили об энергетических напитках, алкоголе, пиве, сигаретах. Вы хозяева своего здоровья и вам самим решать. Выбирайте сами быть здоровым или добавить себе ещё ряд заболеваний.