

## ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ

В данной статье я предлагаю посмотреть на анализ результатов добровольного анонимного анкетирования студентов. В анкетировании присутствовали вопросы, по которым можно выявить процент студентов, употребляющих алкогольные напитки и табачные изделия.

После того, как опрос среди пятидесяти студентов был выполнен, было выявлено следующее :

Большинство из студентов считают, что умеренный прием алкоголя никому не повредит — 58 %, 34% опрошенных отрицательно относятся к употреблению спиртных напитков, некоторые считают, что алкогольные напитки приносят пользу — 3%, 5% уверены, что алкоголь вредит здоровью. На вопрос, как часто учащиеся употребляют спиртные напитки: 57 % ответили — по праздникам, 25 % — 1 раз в неделю, 18 % — 2 раза в неделю и чаще.

**Вред алкоголя.** 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.

**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 потеряют 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.

С какого возраста молодежь начинает курить: в основном все курящие отметили, что начали курить с 12-16 лет — 54 %, с 8-12 лет — 6 %, с 16-20 лет — 38%, после 20 лет — 12 человек (19%), до 7 лет — 4 человека (6%).

По результатам опроса можно определить и причины, по которым чаще всего начинают курить подростки: 54 % ответили — за компанию, 14 % ответили — от нечего делать, у 11 % подростков мифическое представление, что курение успокаивает, 14 % считают, что курить начинают из любопытства, 3% ответили, что курение поднимает настроение, помогает худеть (1 человек), 4% — затруднились ответить.

#### **Вывод:**

Исходя из вышеприведенных результатов, можно выявить, что очень большое количество студентов употребляет алкогольные напитки и табачные изделия, что привлекает за собой не очень хорошие последствия.

Чтобы этого избежать необходимо какое-либо развитие системы мероприятий по организации досуга и занятости молодежи. Я считаю, это поможет учащимся заняться чем – нибудь полезным, нежели ухудшать своё собственное здоровье. Так же привить диалоги (индивидуальные или семейные) о том, какой вред наносят алкоголь и табак.