

## **Влияние наркотиков на организм человека**

Разрушительное влияние наркотиков на организм человека не является секретом ни для кого. Последствия приема наркотиков присутствуют абсолютно во всех системах и органах наркомана и, к сожалению, многие из этих изменений необратимы. Иногда даже однократное употребление наркотического средства может иметь весьма плачевные результаты.

### ***Вредное влияние наркотиков на легкие***

Якобы «безобидная» марихуана курится без фильтра, поэтому в легкие курильщика попадает в четыре раза больше сажи и смол, чем при употреблении обычных сигарет. В результате «хронический бронхит курильщика» развивается при курении гашиша намного быстрее, также значительно возрастает риск рака легких.

Опиаты (морфин, героин) угнетают дыхательный и кашлевой центр головного мозга. В результате из-за нарушения кашлевого рефлекса резко повышается риск легочных инфекций, в первую очередь пневмонии. Нарушение акта дыхания приводит к хронической гипоксии (кислородному голоданию) всех органов. Наиболее разрушительно гипоксия действует на головной мозг и сердце. Передозировка опиатов может вызывать паралич дыхательного центра и смерть от остановки дыхания.

### ***Влияние наркотиков на сердце***

Разрушительное влияние наркотиков на организм человека наиболее сказывается на состоянии сердечно-сосудистой системы. При приеме опиатов возникает угнетение центров регуляции деятельности сердца и сосудов. В результате снижается кровяное давление, урежается пульс. Организм начинает недополучать кислород и впадает в уже описанное состояние гипоксии. Эта самая гипоксия нарушает метаболические процессы в сердечной мышце, вызывая ее дистрофию. Сердце начинает работать хуже и уже не может обеспечить организм кислородом – круг замыкается.



Последствия употребления наркотиков группы стимуляторов (амфетамин, экстази, эфедрин, кокаин) отличаются по механизму, но сходны по последствиям. После приема стимулятора возникает учащение пульса, повышение артериального давления. Происходит спазм сосудов кожи, в результате которого нарушаются процессы терморегуляции организма. Повышается температура тела, что увеличивает нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Перегрузка сердца чревата возникновением аритмий, инфарктом или инсультом.

### ***Влияние наркотиков на систему пищеварения***

Большинство наркотических веществ отрицательно влияет на аппетит, в связи с этим все наркоманы имеют пониженный статус питания, вплоть до полного истощения. Наркотики, особенно опиаты, нарушают процесс выработки пищеварительных ферментов, затрудняя переваривание пищи. Также нарушаются моторные функции кишечника.

### ***Влияние наркотиков на нервную систему***

Любые наркотические вещества вызывают зависимость, именно в этом главное разрушительное влияние наркотиков на психику человека.

Наиболее катастрофическим является действие на человеческий мозг галлюциногенов. Даже однократный прием ЛСД может вызвать тяжелые необратимые изменения. Возникают психозы, потеря памяти, изменения характера, снижение умственных способностей, моральная деградация и полный распад личности. Наркотики могут стимулировать развитие психических заболеваний, таких как шизофрения. Некоторые галлюциногены могут накапливаться в тканях мозга, отравляя его даже после отказа от наркотиков.

Также вредное влияние наркотиков на организм человека видно на обмене кальция. Кости наркомана истончаются и становятся довольно хрупкими. Также сильно страдают зубы - достаточно 3-4 года регулярного употребления наркотиков, особенно героина, чтобы потерять их все.

### ***Влияние наркотиков на организм подростка***

Детская и подростковая наркомания – самое ужасное последствие наркоторговли. У малолетних наркоманов зависимость возникает намного быстрее, а разрушительное действие наркотиков выражено еще сильнее. У подростков, употребляющие наркотические средства, неизбежно возникает слабоумие, а риск психических заболеваний возрастает в разы, гораздо быстрее возникает моральная деградация и разрушение личности. Также под воздействием наркотических веществ замедляется физическое развитие. Подростки-наркоманы явно отстают от своих сверстников по росту и весу.

### **Три простых правила для сердца**

Болезни сердца продолжают оставаться самой частой причиной смерти людей, поэтому предупреждение заболеваний этого важнейшего органа является очень важным для каждого человека, и начинать такую профилактику нужно с детства.

А как это делать? Оказывается для этого всего то и нужно привыкнуть выполнять три простых правила, чтобы сердце не старело

#### ***Правило первое. Физическая активность.***

Двадцати минут физических упражнений, не слишком интенсивных, и, по крайней мере, три или четыре раза в неделю достаточно, чтобы тренировать сердце и улучшить обмен жиров в организме — избежать высокого уровня холестерина и липидов.

#### ***Правило второе. Здоровое питание.***

Вы должны ограничить соль, которая удерживает жидкость в организме и увеличивает объем циркулирующей крови, приводя к гипертонии, что в свою очередь означает чрезмерную нагрузку на сосуды и их преждевременное старение, и особенно сосудов сердца.

Большую и ненужную нагрузку на сердце создает лишний вес, а лишние килограммы появляются из-за неправильного питания.

#### ***Правило третье. Отказ от вредных привычек.***

Курение, алкоголь, наркотики старят и преждевременно изнашивают сосуды



Наиболее катастрофическим является действие на человеческий мозг галлюциногенов. Даже однократный прием ЛСД может вызвать тяжелые необратимые изменения. Возникают психозы, потеря памяти, изменения характера, снижение умственных способностей, моральная деградация и полный распад личности. Наркотики могут стимулировать развитие психических заболеваний, таких как шизофрения. Некоторые галлюциногены могут накапливаться в тканях мозга, отравляя его даже после отказа от наркотиков.

Также вредное влияние наркотиков на организм человека видно на обмене кальция. Кости наркомана истончаются и становятся довольно хрупкими. Также сильно страдают зубы - достаточно 3-4 года регулярного употребления наркотиков, особенно героина, чтобы потерять их все.