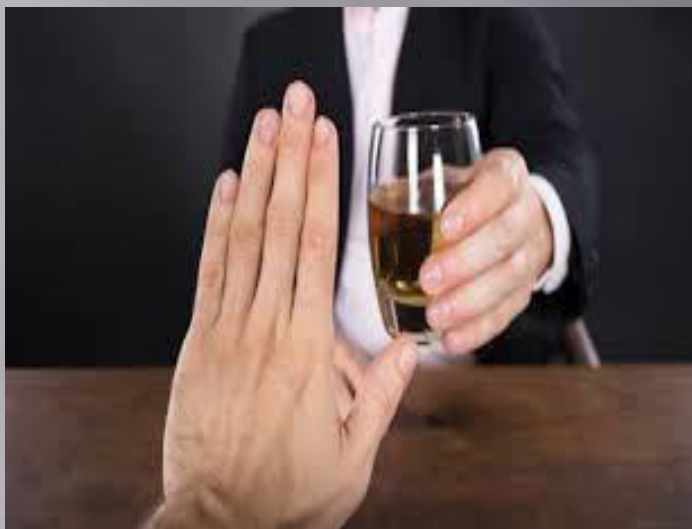




ІШІМДІКТІҢ ЗИЯНЫ МАСКҮНЕМДІКТІҢ ПАТОЛОГИЯЛЫҚ АСПЕКТІЛЕРІ

Темекі шегудің зияны,
Электрондық шылым туралы мифтер.



Кіріспе

Адам баласы үшін зиянды заттың бірі – алкогольды ішімдіктер. «Ішімдік – барлық жамандықтың көзі» Ішімдік ішкеннен кейін: науқасынан сауығып кеткен, кедейшіліктен құтылған, ел арасында абыройға ие болған пенде бар ма, бұл дүниеде? Ондай адам жоқ. Өйткені, ішімдік – сау адамды ауру, байды кедей, абыройлыны жексұрын етеді. Бүкіләлемдік денсаулық сақтау ассамблеясының (WHA) қарарында: «Маскүнемдік адамзатқа қауіп төндіретін аурулар қатарында тұр»

Алкоголь — созылмалы аурулардың асқынуына алып келетін қауіпті фактор.



Собриолайзеры: vkontakte.ru/From315



Твой дед укрывался от снарядов в окопах
А ты сам запускаешь их в себя

Статистика дерегіне сүйенсек: елімізде жыл бойы сатылатын арақ-шарап өнімдерінің мөлшері жан басына шаққанда әрбір адамға 12 литрден келеді екен. Халықаралық сарап-таудың негіздемесінде сүйенсек: бұл көрсеткіш 8 литрден асқан жағдайда ондай елдің болашағы күмәнді дейді. Бұл дабыл қағатын жағдай...

Әйел арақ ішсе, аналық жұмыртқа клеткалары зақымданып, бала кеміс туады. Әсіресе, аяғы ауыр кезінде арақ ішкен әйелдің баласы сөзсіз кемшін болады. Питербург университетінде 700 сәбиге жүргізілген зерттеудің нәтижесінде: бір стакан сыра ана құрсағындағы баланың миына әсер ететіні анықталған. Дәрігерлер ішкілік қолдану кезінде пайда болған сәбидің бойынан 850-ден астам аурудың белгілері табылуы ықтимал деп қорытынды шығарған

Ішімдіктің салдарынан еркектер – бүйрек, қуық және тік ішек рагына шалдығу кең етек алып барады

Собриолайзеры: vkontakte.ru/Front315



Мы нарожаем уродов, ведь нам плевать,
что яйцеклетки не восстанавливаются

Маскүнемдік- ішімдікті жиі және ұдайы қабылдаудан дамитын әлеуметтік, жан- дүниелік және физиологиялық бейімделу үрдістерінің бұзылыстары. Бұл дерт ақырындап адамның әл ауқатын, ойлау қабілетін әлсіретіп, оның азғындауына әкеледі. Ішімдікке рухани және физиологиялық тәуелділік дамымайды, оны тоқтатқаннан кейін доғару синдромы байқалады. Ішімдікке салынудың нәтежесінде адам әлеуметтік сәтсіздіктерге ұшырайды.

Собриолайзеры: vkontakte.ru/Front315



**Главное знать меру
Дядя Вася тоже так думал**

Собриолайзеры: vkontakte.ru/Front315



**Когда-то Коля сказал, что будет пить дальше
потому что ему не понравился Жданов**

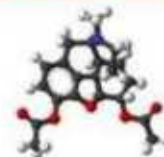
Организмдегі этанолдың өзгерістері.

Қабылданған этил спирті асқазан мен ашiшекте тез қанға сiңiрiледi және онда айналып жүрiп жасушаларға жеңiл өтедi.

Собриолайзеры: vkontakte.ru/Front315



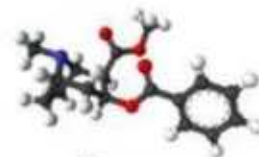
Этанол



Героин



Морфин



Кокаин

Эти молекулы сламывають волю

Отгадай, какая сломала больше всего народу?

Собриолайзеры: vkontakte.ru/Front315



Виноградный
сок

Вино

Одинаковый набор флавоноидов
Так зачем рисковать?

Оның 90%-ы сағатына 5-10мл жылдамдықпен CO_2 және H_2O -ға дейін тотығады, ал 5-10%-ы деммен, терімен, несеппен, нәжіспен сыртқа шығарылады.

Егер қанда этил спиртінің деңгейі:

- 50мг%- болса, онда ол көңіл күйдің қобалжуын басады;
- 50-150мг% болғанда – қимыл қозғалыстың үйлесімділігін бұзады;
- 200мг% болғанда– ауыр уыттандыру туындатып, организмнің қатты қозуына әкеледі;
- 300-400мг% –ке жеткенде адамды есінен тандырад;
- 400мг% –дан асқанда адамның өліміне алып келеді.

Собриолайзеры: vkontakte.ru/Front315



Ложка водки убивает крысу

Но этанол всё равно не яд, ведь крысы умирают специально,
чтобы ввести тебя в заблуждение

- ▣ Маскүнемдік – бұл спиртті ішімдікті жиі және шамадан көп мөлшерде тұтынудың залалды әдетінің нәтижесінде туындайтын ауру.
- ▣ Маскүнемдік – бұл ауру. Кез келген алкогольдік ішімдікте этил спиртінің біршама үлесі болады, ол адамның жүйке жүйесінің қызмет етуін бұзатын, өз тұтынушыларының ішкі мүшелерінің барлық топтарына оңалмас залал келтіретін, маскүнемдікке жеткізе алатын қуатты нейропаралитикалық у болып табылады.

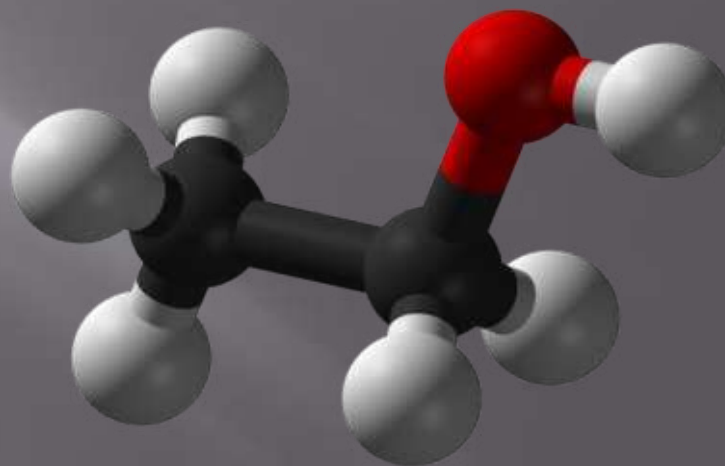
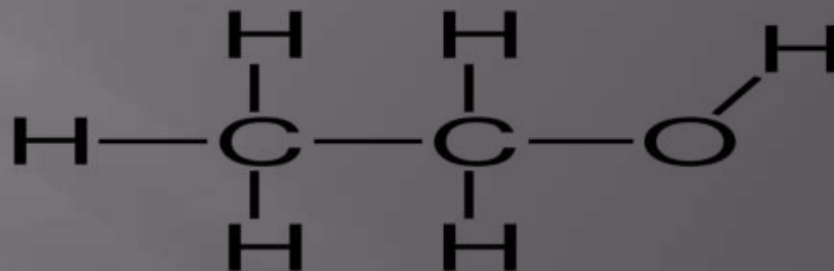
A close-up, slightly blurred photograph of a hand holding a glass of beer. The hand is wearing a dark, possibly black, sleeve. The glass is filled with a golden liquid and has a dark label. The background is out of focus, showing warm, bokeh-like light spots.

**Ішімдікке
тәуелділік әр
түрлі
факторлардың
әсерінен
қалыптасады.
Олар:**

- ▣ **Әлеуметтік фактор**
- ▣ **Биологиялық
бейімділік**
- ▣ **Психологиялық
фактор**

- ▣ **Этанол** (этил спирті, этилгидрат, метилкарбинол, винный спирт немесе алкоголь)

- ▣ химиялық формуласы - C_2H_6O , немесе C_2H_5OH



Этанол

```
graph TD; A(Этанол) --> B[Ацетоальдегид]; A --> C[Сірке қышқылы]
```

Ацетоальдегид

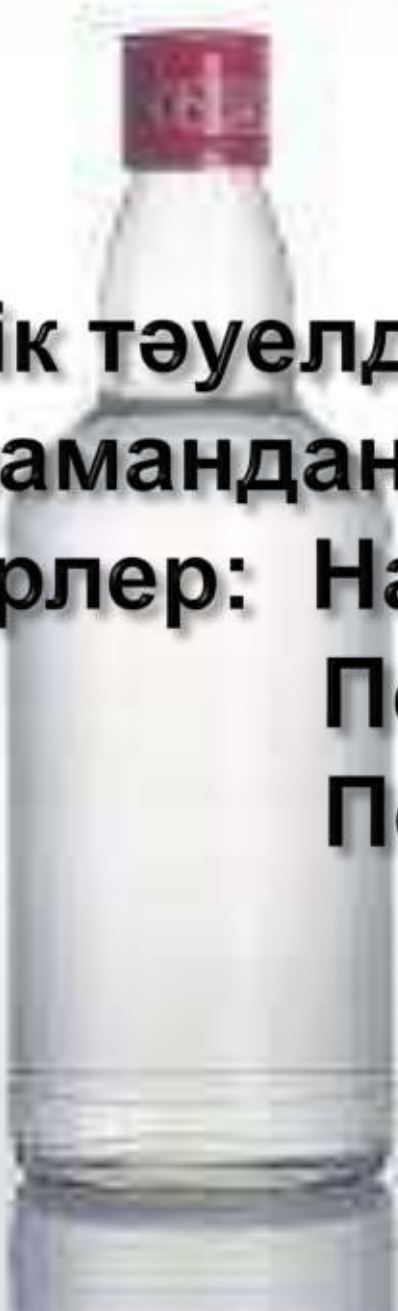
**Сірке
қышқылы**

Ішке қабылдағанда наркотикалық және токсикалық әсер береді.

Алғашқы көмек

- ▣ Маскүнемдікті алғашқы кезеңде тоқтатуға жақын адамдармен сенімді, жылы қатынастар көмектеседі. Жоғарыда айтылған клиникалық белгілерді байқағанда науқасты нарколог дәрігеріне қаралуға көндіру керек. Маскүнемдік – созылмалы, негізінен емделмейтін, ем жүргізілмесе өлімге әкелетін ауру. Ресей статистикасы бойынша 15 - 54 жас аралығындағы ер адамдар өлімінің жартысы қалай болғанда да ішімдікті қабылдауымен байланысты.
- ▣ Ауыр жағдайда (көп күндік ішімдікке салыну, ағзаның әлсіреуі, алкогольді психоз) алғашқы көмек тек ауруханада көрсетіледі. Міндетті түрде арнайы (психиатриялық) жедел жәрдем бригадасын шақыру қажет. Науқастың агрессиялық жағдайында, сандырақ, галлюцинация кезінде ауруханаға өздігінен апару өте қауіпті болады.





**Алкогольдік тәуелділікті емдеу
бойынша мамандандырылатын
дәрігерлер: Нарколог
Психиатр
Психотерапевт**

Наркологтар маскүнемдікті 3 кезеңге ажыратады

- ▣ Бірінші кезеңде адам ішімдік ішуді қатты қалайды. Алайда егер ол ішімдік іше бастаса, онда ішкен ішімдік көлемін бақылай алмайды, мастық кезінде не болғаны есінде қалмайды. Сонымен қатар мас кезінде адам ашулы және агрессивті болады. Ішімдікті ішу себебін табуға тырысады, сылтау іздейді, жанындағы адамдарға ішімдік ішуді ұсынады
- ▣ Маскүнемдіктің екінші кезеңінде ішімдікке төзімділік ұлғаяды. Мас болу үшін адамға бұрынғыдан да көп мөлшерде ішімдік ішу керек. Психикалық және физикалық тәуелділік дамиды. Ішімдік ішуді тоқтатқан кезде абстинентті синдром байқалады. Маскүнемдікті кенет тоқтату психозға әкелуі мүмкін. Науқас ішімдік ішу үшін себеп іздеуге тырыспайды. Ішімдік ішкенге дейін оның көңіл-күйі нашар, ашушаң болуы мүмкін. Бірақ ішімдік ішіп алған соң көңілі жайланады. Ішімдік ішпеуге шын көңілмен уәде береді, кез келген уақытта тоқтата алатынына сенімді болады.
- ▣ Үшінші кезең ішімдіктің қажетті мөлшерінің азаюымен сипатталады. Маскүнемге мас болу үшін бір рәмке жеткілікті. Науқас әлеуметтік кейпін жоғалтады, сырт келбетіне, жұмысына, туысқандық қатынастарға мән бермейді. Ішуге деген құмарлық шыдамсыз болады. Егер мастық медициналық көмексіз тоқталатын болса, көп жағдайда психоз дамиды. Интеллектуалды қабілет төмендейді, сөйлеу анық емес, мағынасыз болады. Ішкі ағзалардың зақымдалу, ағзаның әлсіреу белгілері байқалады. Бұл кезеңде емделу өте сирек жағдай болып табылады.

Маскүнемдік себебінен болатын аурулар:

- ▣ бауыр циррозы (әйелдерде жылдам дамиды)
- ▣ алкогольдік энцефалопатия (бас миы қызметінің тежелуі)
- ▣ деменция (ақыл-ой кемістігі)
- ▣ гастрит, асқазан жарасы, асқазанның қатерлі ісігі
- ▣ өңештің қатерлі ісігі
- ▣ тік ішектің қатерлі ісігі
- ▣ анемия
- ▣ аритмия мен кардиомиопатия (жүрек бұлшықетінің әлсізденуі)
- ▣ панкреатит
- ▣ атеросклероз
- ▣ алкогольдік полинейропатия (жүйке жүйесінің патологиясы)
- ▣ миға қан құйылу
- ▣ импотенция, аталық безінің атрофиясы; әйелдерде — бедеулік, ұрық кемтарлығы.

Алғашқы көмек:

- ▣ Маскүнемдікті алғашқы кезеңде тоқтатуға жақын адамдармен сенімді, жылы қатынастар көмектеседі. Жоғарыда айтылған клиникалық белгілерді байқағанда науқасты нарколог дәрігеріне қаралуға көндіру керек. Маскүнемдік – созылмалы, негізінен емделмейтін, ем жүргізілмесе өлімге әкелетін ауру. Ресей статистикасы бойынша 15 - 54 жас аралығындағы ер адамдар өлімінің жартысы қалай болғанда да ішімдікті қабылдауымен байланысты.
- ▣ Ауыр жағдайда (көп күндік ішімдікке салыну, ағзаның әлсіреуі, алкогольді психоз) алғашқы көмек тек ауруханада көрсетіледі. Міндетті түрде арнайы (психиатриялық) жедел жәрдем бригадасын шақыру қажет. Науқастың агрессиялық жағдайында, сандырақ, галлюцинация кезінде ауруханаға өздігінен апару өте қауіпті болады.

Маскүнемдікті емдеуде қолданылатын әдістер

- ▣ Дәрігерлердің қарамағында алкоголизмді емдеудің сан алуан әдістері бар. Дәрігерлер аппараттық және дәрілік әдістерді қолданады. Жекелей және топтық психотерапия сеанстарын өткізеді. Онымен қоса дәрігерлер алкоголь иммунитетті қатты төмендететіндіктен жалпы ағзаны нығайтатын дәрілік препараттарды емделушіге тағайындайды.
- ▣ Әсіресе маскүнемдікті емдеуде психотерапия өте тиімді болып келеді. Ол аурудың «тамырын» алып тастағандықтан толықтай ауруды емдеуге мүмкіндік береді. Психотерапиялық сеанстарда адамдар ауруға әкеп соқтырған себептерді анықтайды. Мысалы, маскүнемдікке ауыр жұмыс әкеп соқтырса, онда психотерапевтке емделушіні мүмкіндігінше жұмыс орнын ауыстыруға көндіру керек.
- ▣ Емделудің өте тиімді тәсілі – маскүнемдіктен кодтау. Дәрігер алкогольдік сусындарға деген жиіркеніштілік сезімін тудыратын арнайы препарат-блокаторларды таңдайды. Белсенді түрде гипноз техникасы қолданылады. Әрине, кодтаудың өзінің қарсы көрсеткіштері бар болғандықтан, оның алдында міндетті түрде кеңес өткізіледі.

Маскүнемдікті емдеудің кезеңдері:

- ▣ Абстинентті синдромды тоқтату. Тамшылау арқылы шлактар мен токсиндер шығарылып, дәрумендер мен басқа да ағзаны нығайтатын препараттар тағайындалады. Керек кезінде жүйке жүйені қалпына келтіру мақсатымен емделушіге транквилизаторлар, нейролептиктер, антидепрессанттар беріледі. Бұл кезеңде маскүнемдіктің психологиялық және физиологиялық пайда болу салдары емделеді.

Маскүнемдікті емдеудің кезеңдері:

- ▣ Психофармакотерапиялық емделу. Емделушімен белгілі бағыттағы дәріерлер, сонымен қатар дәрігерлер жұмыс істейді.
- ▣ Реабилитация, әлеуметтендіру. Маскүнемдіктен арылу - бұл тек бірінші кезең. Емдеудің соңғы кезеңінде бұрынғы маскүнемді қоғамға үйреткен өте маңызды. Реабилитация кезеңінде ол туыстары, достары арасындағы қатынасты қалпына келтіреді, өмірдің дәмін қайта сезінеді. Жаңа жұмыс, хобби, махаббат табуға қалаулары пайда болады.

Темекі



Темекі - заңды түрде қолдануға болатын есірткі түрі. Темекі жапырағында танин, желім, шайыр, крахмал және алколоидер бар өсімдік. Темекі түтінінде 30-астам улы заттар бар: Никотин, Көмір қышқыл газы, Көміртек тотығы, Көгеретін қышқыл, Аммиак, Шайырлы заттар Органикалық қышқылдар және басқалары. Темекіден ауаға жылына 720 мың тонна күкірт қышқылы, 38 мың тонна аммиак, 180 мың тонна никотин, 660 мың тонна темекі майы, 550 мың тоннадай иісті газ шығады.

Темекінің зияны



- Ас қорытуға
- Асқа деген тәбетті қайтарады.
- Ас қорытуды қиындатады.
- Тісті сарғайтып, ауызды сасытады.
- Асқазанда жара пайда болады.
- Ерін, тіл және өңеш рағына жол ашады.
- Тыныс алуға
- Темекі
- Жөтел және қақырық пайда болады.
- Созылмалы тыныс жолдары қабынуына әкеліп соқтырады
- Көмекей және өкпе рағына тап болушылардың 90 пайызының себебі темекіден

Қан айналымына



- Тамырды қатайтады (атересклероз).
- Қол, аяқ тамырлары бітеді, гангрена (тән талшықтарының жансыздануы, піруі) пайда болып, қол – аяқ кесіліп, кемтарлыққа дейін апарады.
- Миды қамдайтын тамырларды да қатайтып, салдануға себепші болады.
- Жүрек ауруларына, әсіресе жүрек бұлшық еті инфарктіне (жүрек ұстамасы) қолайлылық туғызады.
- Басқа да зардаптары
- Есте сақтау қабілетін азайтады.
- Көңілсіздікке душар етеді.
- Ұйқыны азайтады.
- Теріге әжім түсіреді.
- Темекі тартатындардың төңірегінде темекі тартпайтындар да уланып, мазасызданады.

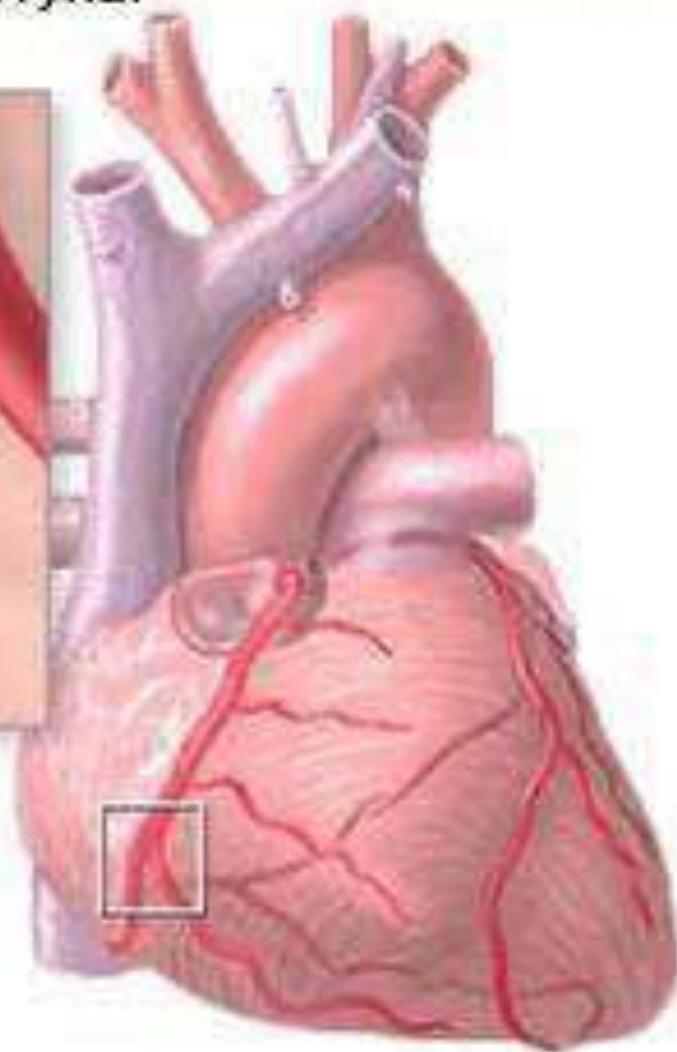
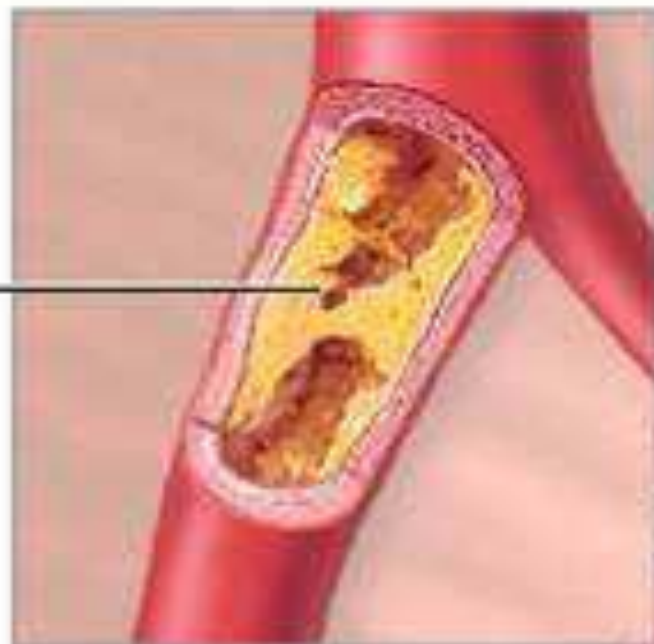


КУРЕНИЕ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ!



Отказ от курени, здоровое питание и физические упражнения смогут уменьшить риск сердечного приступа.

Бляшки в
коронарной
артерии



Электронды темекі: Вейп несімен қауіпті?

- Жастар арасында вейп шегетіндердің саны күн сайын артып келеді. Әсіресе оқушылар мини-кальяндарға қатты қызығады. Өйткені вейп темекі секілді емес, одан хош иіс шығады. Никотин де қосуға болады. Бірақ сол хош иістің өзі өте қауіпті. Осыған байланысты Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы өз ұсынысын жасады.



Вейпте 31 қауіпті зат бар



- ▣ Бұл құрылғы ингалятор секілді. Ішіндегі сұйықтық қайнағанда бу шығады. Сұйықтықтың құрамында бірнеше зат бар. Олар:
- ▣ ♦ Глицерин;
- ▣ ♦ Пропиленгликоль (E1520);
- ▣ ♦ Хош иісті қоспалар;
- ▣ диацетил
- ▣ ♦ Никотин (кей кезде қосылмайды).

Диацетил. Ол хош иістендіргіштердің 75 процентінде болады. Оны тамақ өнеркәсібі де пайдаланып жатады. Бірақ деммен ішке көп тарта берсе, өкпеде қабыну процестері басталады.

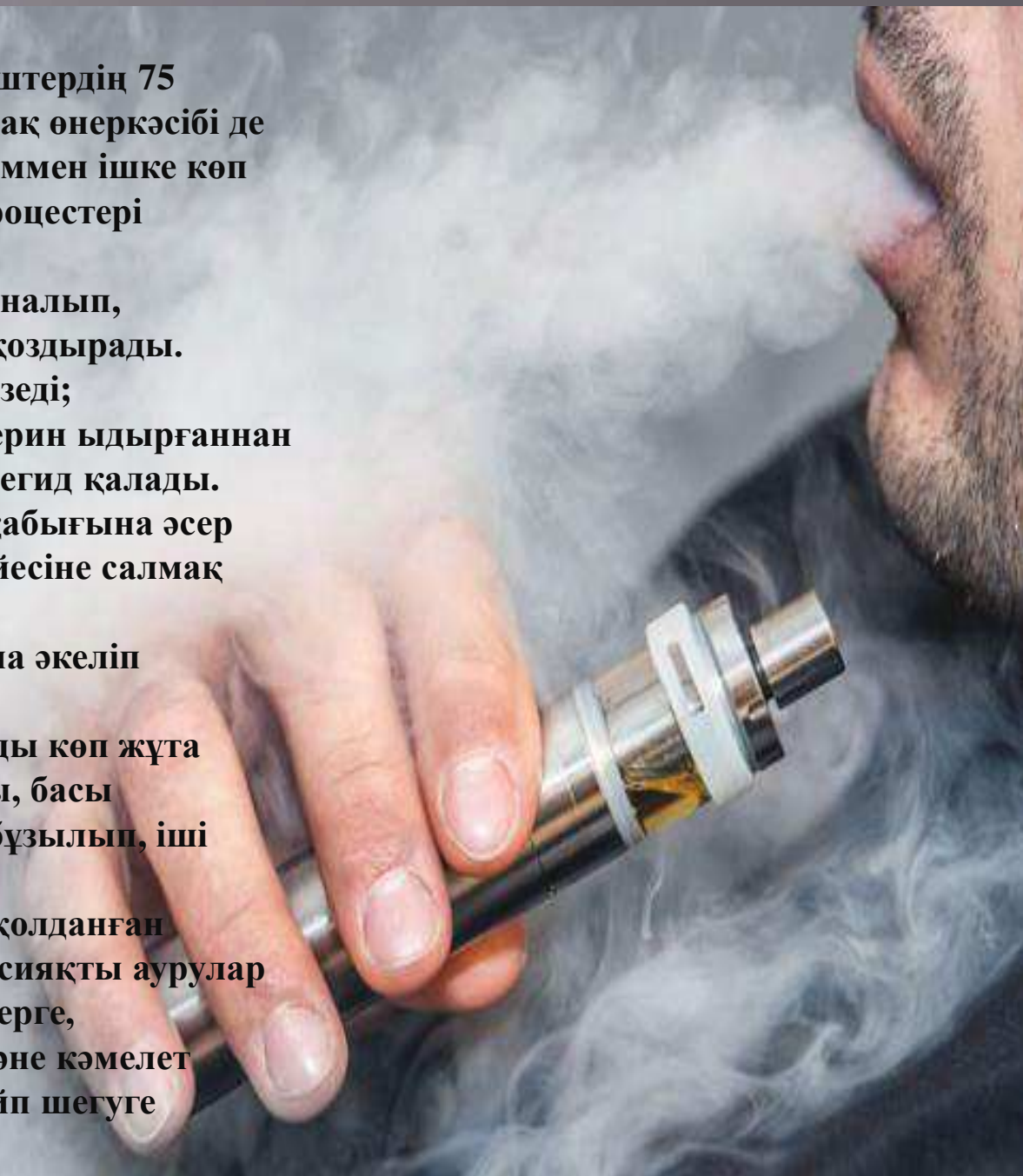
♦ Пропиленгликоль ағзада жиналып, аллергиялық реакцияларды қоздырады. Бауыр мен бүйрекке зиян тигізеді;

♦ Пропиленгликоль мен глицерин ыдырғаннан кейін акролеин мен формальдегид қалады. Акролеин көздің шырышты қабығына әсер етсе, формальдегид жүйке жүйесіне салмақ түсіреді;

♦ Никотин қатерлі ісік ауруына әкеліп соқтырады;

♦ Құрамында никотині бар буды көп жұта берсе, адамның жүрегі айнады, басы айналады. Ас қорыту жүйесі бұзылып, іші өтеді.

♦ Ал бір вейпті бірнеше адам қолданған жағдайда гепатит, туберкулез сияқты аурулар таралуы мүмкін. Жүкті әйелдерге, аллергиямен ауратындарға және кәмелет жасқа толмаған балаларға вейп шегуге болмайды.



Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы не дейді?

- ▣ Бүгінде электронды темекілердің қауіпсіздігі толық зерттелмеген. Адамға "темекі тастауға көмектеседі" дейтін тиімділігі де дәлелденбеген. Ал Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы хош иістендіргіштерді қолданбауға кеңес беріп отыр. Жарнамасына да тыйым салу қажет дейді.
- ▣ Бүгінде әлемдегі 25 мемлекетте вейпке ресми түрде тыйым салынды.

Назарларыңызға рахмет!