**Temat: Alkohol i palenie papierosów- negatywne skutki**

**Alkoholizm** zwany inaczej „chorobą alkoholową” lub uzależnieniem od napojów alkoholowych oznaczają potrzebę systematycznego spożywania alkoholu, aby doznawać jego wpływu na psychikę, a także, aby uniknąć fatalnego samopoczucia, które wynika z jego nie wypicia. Alkohol uzależnia od siebie zarówno psychicznie jak i fizycznie człowieka. Potrzeba wypicia napoju zawierającego alkohol dla lepszego samopoczucia nazywamy uzależnieniem psychicznym. Fizyczne zaś charakteryzuje się tym, że wzrasta ilość alkoholu, jaką człowiek może spożyć, brak kontroli nad wypijaną ilością alkoholu (człowiek nie może przestać w zaplanowanym przez siebie momencie) oraz problemami zdrowotnymi po zaprzestaniu picia.  
Alkoholizm to choroba podstawowa tzn., że jest on podłożem do wielu chorób zarówno psychicznych jak i somatycznych. Jeśli nie jest leczony to prędzej czy później kończy się śmiercią spowodowaną najczęściej przyczyną somatyczną wywołaną przez alkohol np. marskością wątroby. Przejście pomiędzy wypiciem w towarzystwie a początkiem uzależnienia jest trudne do wychwycenia gdyż granica jest płynna i uzależniona od kilkunastu ważnych czynników, a co najważniejsze reakcja na alkohol każdego człowieka jest inna ( zdarzają się osoby, które są uzależnione, a skutków picia alkoholu zwłaszcza fizycznych nie widać i sami ich nie odczuwają).  
W alkoholizmie można wyróżnić trzy fazy:  
- pierwszą ostrzegawczą,  
- krytyczną,  
- chroniczną. Choroba ta charakteryzuje się pewnymi momentami, które nazywa się kluczowymi. Każda osoba uzależniona przechodziła lub przechodzi przez te same objawy. Zalicza się do nich głównie: zwiększanie ilości alkoholu jaką można wypić( która ma miejsce w fazie początkowej ), a w fazie końcowej ilość ta spada, luki w pamięci  
( niedługa amnezja ) spowodowane piciem aż do utraty przytomności, tzw. klinowanie czyli picie alkoholu dla zlikwidowania skutków uprzednio wypitego alkoholu ( tzw. kac ), brak kontroli nad sobą - osoba uzależniona nie może decydować logicznie: pić lub nie , a później czy skończyć czy pić jeszcze. Proces ten uniemożliwia kontrolę nad ilością wpitego alkoholu. Pijący nie może przewidzieć ilości czasu przez, który będzie spożywać alkohol, co powoduje, że w jego życiu pojawiają się okresy kiedy pije dzień w dzień od kilkunastu dni do kilkunastu miesięcy .  
Alkoholizm zalicza się do chorób nieuleczalnych. Jedynie można zatrzymać jej dalszy rozwój.  
Początkiem procesu musi być całkowite zaprzestanie spożywania alkoholu . Alkoholizm jak wszystkie groźne choroby ma także koniec. Istnieją jednak tylko i wyłącznie dwie opcje – dobra, czyli skończenia picia i druga gorsza czyli śmierć. Nie leczenie lub zaprzestanie leczenia zawsze kończy się tą gorszą opcją.

DZIAŁANIE NAPOJÓW ALKOLHOLOWYCH NA UKŁAD KRĄŻENIA  
  
Alkohol jaki i produkty wynikające z jego przemian zachodzących w organizmie mają negatywne oddziaływanie na układ krwionośny. Zaburzenia lub zatrzymanie akcji serca, szybkie zwężanie lub poszerzanie naczyń krwionośnych może być spowodowane wieloma bodźcami, a jednym z nich jest właśnie alkohol. Krótkie zaburzenia bicia serca nie zostawiają wielu śladów. Długi wynikające z nadużywania napojów wyskokowych mogą doprowadzić do trwałych i ciężkich uszkodzeń. U osób uzależnionych od alkoholu pojawiają się różnorodne choroby serca i innych naczyń krwionośnych. Część z nich trwa krótko i pojawia się sporadycznie. Zalicza się do nich dodatkowe skurcze, nadciśnienie tętnicze, pojawiające się w okolicach serca bóle ( słabsze lub mocniejsze ). Poprawę stanu zdrowia serca można uzyskać poprzez leczenie we wczesnym stadium choroby dodatkowo absolutna abstynencja. Długotrwałe i częste spożywanie alkoholu może doprowadzić do praktycznie nieuleczalnych zmian w mięśniu sercowym i nawet podjęte próby wyleczenie mogą być bezskuteczne.  
  
Oddziaływanie na naczynia krwionośne jest bardzo skomplikowany. Zaraz po wypiciu niedużej ilości alkoholu ciśnienie na niedługą chwilę podnosi się, po krótkim czasu spada, a na końcu powraca do swojego poprzedniego stanu. Jeżeli jednak alkoholu spożywany jest przez okres kilku dni w układzie krwionośnym utrzymuje się  
podniesione ciśnienie przez następne dni. Taki stan może być przyczyną powstania w organizmie stałego nadciśnienia, a to pierwszy krok do rozwinięcia się choroby nadciśnieniowej.  
Choroba ta jest charakterystyczna dla ludzi, którzy nie odżywiają się prawidłowo, palą papierosy, narażani są na ciągłe stresy, prowadza bardzo nieregularny tryb życia albo cierpią na cukrzycę lub chorobę nerek. Zbyt duże różnice ciśnienia po spożyciu alkoholu mogą, w szczególności u ludzi starszych doprowadzić do pęknięcia ścianek tętnicy a w efekcie do ciężkich krwotoków wewnętrznych. Gdy taki krwotok ma miejsce w mózgu może doprowadzić do ciężkich urazów lub porażeń (efektem tego może być śmierć a najlepszym przypadku zostanie inwalidą). Spożywanie alkoholu zdecydowanie zwiększa możliwość rozwoju choroby nadciśnieniowej, a picie przez długi czas prowadzi do trwałych zmian w mózgu. W efekcie tych zmian pojawiają się kolejne choroby: utraty przytomności, zamroczenia, epilepsja, zaburzenia wzroku, niedowładami kończyn luba majakami. W przypadkach krytycznych może dojść nawet do całkowitego zaniku mózgu. Alkohol ma również szkodliwy wpływ na nerwy obwodowe. Ich uszkodzenie jest przyczyna wystąpienia symptomów. Można zaobserwować w tym czasie niedowładność kończyn, zbytnią wrażliwość na działania zewnętrzne: np. chłód, ciepło czy zbyt ciasne buty. Podczas chodzenia nogi bardzo się męczą, a towarzyszą temu bolesne skurcze w łydkach , mrowienie w stopach oraz drętwienie palców u stóp, które systematycznie dochodzą do kolejnych części kończyn. Im choroba bardziej zaawansowana tym pojawia się więcej objawów takich jak ; owrzodzenia troficzne, zaniki mięśni oraz niedowład kończyn. Mówiąc o negatywnym wpływie napojów alkoholowych na obwodowy układ nerwowy, trzeba pamiętać także o zapaleniu pozagałkowym nerwu wzrokowego, które może być przyczyną ślepoty.

DZIAŁANIE NAPOJÓW ALKOHOLOWYCH NA UKŁAD POKARMOWY  
  
Przewód pokarmowy jest wystawiony na bezpośredni negatywny wpływ alkoholu, a tworzące się zmiany zwłaszcza przy długotrwałym nadużywaniu alkoholu mają wpływ także na inne odległe narządy. Pochłanianie w jamie ustnej nie ma większego wpływu, jednakże roztwory o wyższym stężeniu, które działają drażniąco na części jamy ustnej mogą spowodować pojawienie się przekrwienia śluzówki oraz stanu nieżytowego. Na skutek tego zjawiska spada odporność tkanek co ułatwia wdarcie się zakażenia do organizmu. Inne czynniki oddziałujące niekorzystnie na układ pokarmowy są : brak stosowania higieny osobistej, zły stan zdrowia zębów (próchnica), a także palnie tytoniu. Pojawiające się podczas nadużywania alkoholu niedobory potrzebnych witamin, minerałów i białek, spowodowanych złym sposobem odżywiania tylko prowadzą do pogłębienia stanu, a w efekcie do różnego rodzaju zapaleń kącików oraz ich pękania oraz do powstawania nadżerek na śluzówce.  
Mogą towarzyszyć temu też inne dokuczliwe dolegliwości np. suchość w ustach, bolesne pieczenie języka, choroba gardła itp. Alkohol oddziałuje odwadniająco. W sposób mechaniczny i chemiczny drażni wewnętrzną część błony śluzowej przełyku zwłaszcza w czasie wymiotów. Alkoholu często jest przyczyną wydostawania się w górę, (do przełyku) soku żołądkowego, który działa drażniąco na tkanki i może spowodować pojawienie się nadżerki. Oprócz zgagi pojawiają się zaburzenia w przełykaniu, silne bóle, a czasami dochodzi do krwotoków w przełyku. Rano u osób nadużywających alkoholu mogą występować wymioty , bóle w okolicy nadbrzusza, poranne nudności a także stan ogólnego rozbicia. Alkohol zalicza się do najmocniejszych bodźców działających pobudzająco na żołądek, a to powoduje wydzielanie kwasu chlorowodorowego (solnego). To wszystko połączone ze złym sposobem odżywiania się oraz ze stresem (który jest częścią życia osoby uzależnionej) może doprowadzić do nieżytu żołądka i pojawienia się wrzodów żołądka. Nieżyt żołądka charakteryzuje się bólami podbrzusza, wymiotami oraz temu podobnymi problemami trawiennymi. Stałe i częste stany nieżytowe spowodowane przepicie utrwalają się i ostatecznie doprowadzają do powstania choroby tzn. przewlekłego nieżytu żołądka, który jest nieuleczalny, a na podłożu tej choroby mogą powstawać stany rakowe. Pojawiają się także czasem problemy w żołądku. Bardzo niebezpieczna dla osób uzależnionych od alkoholu może być choroba wrzodowa zarówno żołądka jak i dwunastnicy. Przedawkowywanie alkoholu może przyczynić się do nasilenia się symptomów już rozwiniętej choroby.  
Najważniejszym symptomem tej choroby są silne bóle w okolicach dołka podsercowego posiadające swój rytm. Mogą występować po jedzeniu w czasie od trzydziestu minut nawet do paru godzin. Gdy mówimy o chorobie dwunastnicy cechami charakterystycznymi są poranne bóle głowy oraz bóle w ciągu nocy, zwiększające swoją siłę głównie w czasie trwania wiosny i jesieni. Dodatkowo wraz z nimi występują: nudności, silna zgaga, nieduże za to kwaśne wymioty, kompletny brak apetytu, częsty niesmak w ustach, nagły spadek wagi oraz zmniejszenie obydwu aktywności. Prawdopodobieństwo pojawienia się powikłań po chorobie wrzodowej u osób uzależnionych jest zdecydowanie większa niż u pozostałych ludzi. Mówi się głównie o pęknięciu wrzodu , krwotoku albo zrakowacenie wrzodu. Powikłania najprawdopodobniej skończą się śmiercią, jeżeli osoba chora nie rozpocznie leczenia w odpowiednim czasie. Nadmierne spożywanie alkoholu powoduje odwodnienie oraz ogólne osłabienie, a także awitaminozę, niewłaściwy metabolizm, rozwijanie się miażdżycy.  
  
DZIAŁANIE NAPOJÓW ALKOHOLOWYCH NA WĄTROBĘ I TRZUSTKĘ  
  
Efektem tego jest, że w momencie wizyty u lekarza choroba może być zbyt rozwinięta aby dało się ją wyleczyć (chociaż wątroba zaliczana jest do najszybciej regenerujących się organów). Do takich chorób zaliczana jest marskość wątroby. Początkiem tej choroby jest ciężkie zapalenie organu ( wątroby ) pojawiające się po jednym zatruciu napojem alkoholowym lub też może pojawić się w początkowym okresie uzależnienia. Następną fazą choroby wątroby jest tłuszczowe zwyrodnienie tego organu. Tą fazę można zaliczyć do uleczalnych jednakże tylko pod warunkiem pełnej abstynencji i prawidłowego odżywiania się. Początkowa faza marskości wątroby może nie ujawniać się i nie będzie miała żadnych objawów typowych dla tej choroby. Do pierwszych pojawiających się objawów zaliczyć można: krwotok w przewodzie pokarmowym, zaburzone łaknienie, zwracanie pokarmu, wzdęcia, rozpoczyna się poważny spadek masy, puchnięcie kostek oraz bóle w okolicy wątroby. Brzuch robi się coraz większy co jest efektem znajdowania się płynu przesiękowego w otrzewnej, skóra brzucha jest naciągnięta i pojawiają się na niej żyły. Na pozostałych częściach ciała pojawiają się pajączki wątrobowe. Dłonie oraz dolne części stóp są zaczerwienione, paznokcie mają biały kolor i są łamliwe, zaczynają wypadać włosy, może pojawić się także żółtaczka. Najniebezpieczniejszą częścią choroby jest pojawienie się żylaków w przełyku, które mogą przyczynić się do krwotoków kończących się śmiercią lub śpiączką zwaną wątrobową. Przy okazji wystąpienia marskości zmiany pojawiają się w innych ważnych narządach układu pokarmowego. Osłabiony chorobą układ immunologiczny powoduje częste różnorodne infekcje i zakażenia. Choroba wątroby może nieść w następstwie również takie choroby jak awitaminoza A oraz zbyt niską obecność węglowodanów we krwi. Może to być przyczyną schnięcia skóry ,a także osłabienia widzenia po zapadnięciu zmroku. Kolejnym powikłaniem jest awitaminoza B prowadząca do zbytniego przemęczenia, złej pracy serca, zmian w układzie nerwowym kończyn. To wszystko może doprowadzić do zanikania mięśni, różnych niedowładów lub porażeń. W czasie choroby pojawiają się również krwotoki zarówno wewnętrzne jak i zewnętrzne, które są wynikiem braku witaminy K oraz C w organizmie.  
W mowie potocznej mówi się, że alkohol jest w stanie wypłukać najniezbędniejsze witaminy (np. grupy B) z organizmu. Wynika z tego jednoznacznie, że jedynie szybkie i stałe zakończenie picia jest w stanie uchronić zdrowie i życie osoby uzależnionej. Im wyższe i bardziej zaawansowane stadium choroby tym ciężej ją wyleczyć. Uzależnienie jest także jedna z głównych przyczyn pojawiania się stanu zapalnego w trzustce. Jeżeli zapalnie to przebiega łagodnie to jego objawy są praktycznie niezauważalne. Towarzyszy mu tylko niewielki ból w okolicy nadbrzusza z lewej strony oraz lekka niestrawność. Zapalenie trzustki może także ujawnić się bardzo boleśnie. Ważna przyczyną wystąpienia takiego zapalenia jest spożycie napoju alkoholowego połączonego z tłustym posiłkiem. Za początkowy stan choroby uważa się silny, przeszywający ból w okolicy lewego podbrzusza, który łączy się z nagłym pogorszeniem stanu zdrowia trwających aż do pojawienia się symptomów silnego wstrząsu. Dla takiej osoby niezbędna jest szybka reakcja ze strony lekarzy. Choroba zakończyć się może ciężką niewydolnością trzustki oraz problemami z trawieniem. Oprócz tego pojawiają się problemy z wchłanianiem niezbędnych związków, a w konsekwencji do powstawania w organizmie znacznych braków odpowiednich składników oraz ogólnego wyniszczenia organizmu. Dodatkowo w wyniku niewydolności trzustki może pojawić się cukrzyca, która rozwija się gdy w organizmie brak jest podstawowego związku jakim jest insulina.  
  
TOWARZYSZĄCE UZALEŻNIENIU ZABURZENIA PSYCHICZNE.  
  
Najczęściej występującymi zaburzeniami u osób uzależnionych są problemy z pamięcią (zaburzenia). Towarzyszą im także znaczne zaniedbanie zainteresowań , problemy z myśleniem oraz skupieniem się, kłopoty z wykonywaniem pracy umysłowej i obniżona możliwość koncentracji. Uwidaczniające się symptomy zaburzeń psychicznych są : zbyt duża drażliwość , nadpobudliwość i nadmierna agresja oraz częste zmiany nastroju.  
U alkoholików pojawiają się często zmiany w charakterze, które ujawniają się poprzez manifestację większą chęcią do zdobycia i spożycia wódki (niezależnie od konsekwencji). Kiedy mówimy o problemie zwanym alkoholizmem musimy pamiętać, że choroba ta jest zaliczana do niezwykle groźnych, a w większości przypadków nawet do nieuleczalnych. Istnieją jednak sposoby na jej powstrzymanie. Zarodkiem uzależnienia bywają najczęściej imprezy lub spotkania towarzyskie, na których pojawia się alkohol. Po pewnym czasie stanie się on nieodzowną częścią życia grupy ludzi, którzy nie będą potrafili się bez niego obejść. Alkoholizm, który jest chorobą zaczyna się ,a także kończy - najczęściej śmiercią. Osoba uzależniona ma do wyboru tylko dwie opcje albo przestanie pić i pójdzie na terapię albo poniesie śmierć.

**Palenie tytoniu** jest jednym z głównych i najbardziej rozpowszechnionych znanych czynników ryzyka wielu chorób, który można wyeliminować. Papierosysą jedynym sprzedawanym legalnie na całym świecie- produktem rakotwórczym. Pomimo prowadzonej na całym świecie kampanii antynikotynowej młodzież w wieku szkolnym często sięga po papierosy nie zdając sobie sprawy z tego, jakie to może mieć skutki w przyszłości. Paląc wyroby tytoniowe szkodzi nie tylko sobie, ale również osobom znajdującym się w jej otoczeniu. Palenie stanowi największe, śmiertelne zagrożenie dla zdrowia na świecie. Jest przyczyną większej liczby zgonów niż AIDS, alkoholizm, wypadki samochodowe, narkotyki, pożary, zabójstwa i samobójstwa razem wzięte. Polska należy do państw o najwyższej umieralności na choroby odtytoniowe, w tym nowotwory złośliwe. Wyniki badań chemicznych wskazują, że poziom substancji toksycznych w polskich papierosach jest wyższy od tych papierosów produkowanych w wielu krajach europejskich i USA.  
**Korzyści z niepalenia:**• uniknięcie zagrożeń zdrowotnych  
• zwiększenie skuteczności leczenia chorób związanych z paleniem, takich jak choroba niedokrwienna serca i choroby płuc  
• poprawa ogólnego stanu zdrowia i większa sprawność fizyczna  
• lepsze samopoczucie  
• poprawa smaku  
• poprawa węchu  
• dobry przykład dla dzieci  
• zdrowsze dzieci  
• nie narażanie innych na wdychanie dymu papierosowego  
• koniec z ciągłym planowaniem trwałego zaprzestania palenia  
• wolniejsze starzenie się skóry i opóźnienie powstawania zmarszczek  
• dom, samochód, ubranie, oddech nie cuchną dymem tytoniowym  
• oszczędność pieniędzy