

ВПЛИВ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК БАТЬКІВ НА ФІЗИЧНИЙ ТА ПСИХІЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ

Корінчак Любов Миколаївна

к.б.н., доцент кафедри медико-біологічних

основ фізичної культури УДПУ

Стаття присвячена вивченню питання впливу шкідливих звичок батьків на фізичний та психічний розвиток дітей. Особлива увага акцентується на тому, які негативно впливають на стан здоров'я підростаючого покоління такі шкідливі звички, тютюнопаління та наркотики.

Ключові слова:

Здоров'я, ріти, шкідливі звички, тютюнопаління, наркотики.

Шкідлива звичка – це властивість поведінки людини та залежність організму, внаслідок чого людина не контролює свою поведінку, а скоріш поведінка контролює її, тобто варто лише сформуватися шкідливі звичці, як вона керує людиною. Відповідно на це йде частина її грошей, її часу, її енергії, на збиток чомусь більш корисному. Людина втрачає самоповагу, душевні сили, в неї руйнується фізичне та душевне здоров'я, а деяких це врешті-решт убиває.

Ми живемо у складному світі, який постійно нас випробовує на міцність. Здорова сильна духом людина розуміє, що життя це боротьба і старається переборювати труднощі.

Емоційно слабка і духовно незріла людина панікує перед проблемами, відчуває тривогу, невпевненість і тому алкоголь, наркотики а також тютюн є універсальними протекторами: залежно від потреби розслабляють або стимулюють нервову систему, підвищують судинний тонус, дають почуття задоволення причому фальшиві.

Непоправної шкоди завдають дітям батьки, які курять і вживають у щоденному побуті алкогольні напої тобто пиячать. Це створює, з одного боку, вкрай несприятливі умови для морального виховання та інтелектуального розвитку дітей і підлітків, а з другого – призводить до їх раннього залучення до куріння і вживання алкогольних напоїв, що в свою чергу підриває здоров'я молоді і зумовлює ранній розвиток алкоголізму.

Куріння є соціальною проблемою суспільства, як для його курящої, так і для некурящої частини. Для першої – проблемою є кинути палити, а для другої – уникнути впливу курящого суспільства і не ”заразитися“ їх звичкою, а також – зберегти своє здоров’я від продуктів куріння, оскільки речовини що входять до складу тютюнового диму видихається курцями, не на багато безпечніше того, якщо б людина сама курила запалену цигарку.

Ні для кого не є секретом, наскільки небезпечно куріння, проте ж, у всьому світі щодня викурюється близько 15 мільярдів цигарок.

Наукою доведено, що куріння негативно позначається здоров’ї кожної людини. Шкідливість його дії зумовлюється зокрема, вмістом у тютюні отруйних алкалоїдів, серед яких найважливіший – нікотин. Потрапляючи з димом в організм, він всмоктується слизовими оболонками рота, носа, дихальних шляхів, звідти через легеневі альвеоли потрапляє у кров.

Отруйна дія чистого нікотину така, що одна-дві краплі його вбивають собаку. Досить наблизити одну краплю нікотину до дзьоба голуба, як він гине за 2-3 хвилини. Одноразова доза чистого нікотину 0,08 смертельна для людини. Відомо, як важко буває спочатку звикнути до куріння. Запаморочення, нудота, блювання, кашель – така захисна реакція організму на отруту, яка вводиться в нього.

Побутує думка про заспокійливу дію куріння, що воно підвищує працездатність і може зняти втому, але це не зовсім так. Коли причину, яка викликала хвилювання, не усунуто, а дія сигарети закінчується, людини хвилюється, нервує ще більше і знову тягнеться до чергової сигарети.

Нікотин особливо шкідливо діє на серцево-судинну систему. Внаслідок збудження серцевої діяльності збільшується кількість серцевих скорочень (за добу серце курців робить близько 10-15 тисяч зайвих скорочень), порушується їх правильність, підвищується артеріальний тиск, спостерігається аритмія, падіння пульсу, і все це призводить до виснаження і передчасного старіння серцевого м’яза. Крім того, у курців частіше спостерігається гіпертонічна хвороба[3,6].

Нікотин змінює стінки кровоносних судин, спричиняє розвиток атеросклерозу – звуження просвіту судин, втрату еластичності їх стінок. Кров по таких судинах проштовхується з утрудненням і надходить до окремих органів у значно меншій кількості, ніж потрібно, отже, порушується їх живлення. У курців з'являється кульгавість, похолодання кінцівок рук і ніг, ломота, біль під час ходіння.

Дослідженнями доведено що, людина, яка викурює пачку сигарет за день, не дає своїм кровоносним судинам відпочинку. Вони перебувають у стані спазму, що часто призводить до стенокардії, облітеруючого ендартеріїту (переміжної кульгавості), а інколи навіть до гангрені кінцівок.

Смертність від захворювання серця і судин людей віком від 50 до 55 років серед курців вдвічі вища, ніж серед тих, хто не курить. 35% усіх випадків від ішемічної хвороби серця в середньому віці вчені відносять на рахунок куріння.

Надзвичайно шкідлива дія нікотину для дихальної системи, адже через органи дихання в організм курця потрапляють шкідливі компоненти тютюнового диму, який утруднює процеси газообміну, появляється кашель з виділенням слизу темного кольору, що мучить ранками.

Куріння також призводить до розвитку різних захворювань таких як туберкульоз, хронічний бронхіт і навіть рак легень. Під впливом нікотину й частинок тютюнового диму жовтіють зуби, порушується виділення шлункового соку.

У курців порушується робота шлунку та кишечника: знижується апетит, з'являється нудота, а підвищення кислотності шлункового соку при курінні є однією з причин виникнення виразки шлунку і дванадцятипалої кишки. Дуже негативно впливає тютюн на печінку, сприяє розвитку багатьох її хвороб, таких наприклад, як цирозу.

Також шкідливо впливає на судини мозку і нервові закінчення, що розміщені в ньому, на периферичну нервову систему, в результаті чого можуть виникати неврити, поліневрити, радикуліти та інші захворювання.

У курців притуплені відчуття нюху, дотику, знижуються слух, зір, порушується здатність розпізнавати кольори, оскільки нікотин викликає хронічне запалення зорового, слухового та інших нервів.

Нервова система керує роботою всіх органів, забезпечує функціональну єдність організму, та взаємодію його з навколишнім середовищем. Малі дози нікотину підвищують збудливість кори головного мозку на короткий час, а потім гнітять діяльність нервових клітин в результаті чого виникає головний біль, запаморочення, безсоння, стомлюваність

Руйнівної дії зазнає не тільки нервова система, але й інші органи і системи, а саме залози внутрішньої секреції (щитовидна, гіпофіз, яєчники та інші).

Особливої шкоди завдає куріння здоров'ю жінок, чия нервова система досить чутлива і вразлива. Наукою доведено, що куріння може стати причиною безпліддя. Куріння впливає на мутацію хромосом як у чоловіків, так і в жінок. Жінка, що курить, втрачає еластичність шкіри, у неї з'являються зморшки, колір обличчя стає землистим чи сірим, а голос грубим і хриплим, завчасно старіє увесь організм. Жінок, що курять, часто переслідують головні болі, в них спостерігаються стомлюваність, безсилля [4,5].

Особливо небезпечно нікотин діє на організм вагітних жінок, на плід і новонароджених. Встановлено, що найбільш частими ускладненнями вагітності в жінок які курять є передчасні пологи, народження дитини з малою вагою, народження мертвих дітей. У жінок, які курять від 1 до 9 цигарок у день, смертність новонароджених на 20% вища, а ніж у жінок які не курять. Нікотин передається дитині також з молоком матері. Тому куріння вагітними жінками негативно позначається на подальшому розвитку дітей. У таких жінок діти ростуть повільно, і більш схильні до різних захворювань [1,2,3].

У жінок які курять, порушується менструальний цикл, послаблюються м'язи матки, що часто призводить до передчасних пологів при вагітності. Нікотин також шкідливо впливає на розвиток дитини, яка перебуває ще в утробі матері. Залишки нікотину виявляють у молоці матері, яка вигодовує немовля надають молоку неприємного присмаку і отруює дитину.

Згубно впливає наявність курців у домі на організм дітей, які також мимоволі стають пасивними курцями, оскільки змушені вдихати тютюновий дим.

Діти до 5 років, якщо вони «пасивні курці», – найуразливіші. Вони часто хворіють на пневмонії та гострі респіраторні захворювання; коли підростають, вони задихаються від найменшого фізичного навантаження, їм загрожують у майбутньому тяжкі порушення серцево-судинної та бронхо-легеневої систем.

У підлітків, які курять, об'єм грудної клітки і розвиток легень відстає на 25% від середніх норм, а згодом грудна клітка матиме запалий вигляд.

Тож батьки які дбають про здоров'я своїх дітей повинні замислюватися над цим і робити все, щоб позбутися цієї шкідливої звички.

Список використаної літератури

1. Андреева Т. І. Якщо палять батьки. Київ, 2003р.
2. Андреева Т. І. Смерть у колисці. Як її уникнути. Київ, 2003р.
3. Красовський К. С., Андреева Т. І Тютюн та здоров'я,. Київ, 2004р.
4. Посудін Ю. Куріння: історичні, наукові, медичні та соціальні аспекти / Ю. Посудін // Довкілля та здоров'я. – 2010. – №4. – С. 28-32.
5. Соловей. А. М. Гомберг М. А. – Тютюнопаління та патологія шкіри. Москва, 1998р.
6. Шлапак Я. Сигарета вцілює у серце : [про тютюнокуріння] / Я. Шлапак // Демократична Україна. – 2009. – №20. – С. 22.