

НАСЛІДКИ АЛЬКОГОЛЮ

На юнацьких сходинах розвинувся спір про наслідки алкоголю. Гурток запросив фармацевта, друга Ореста, на свої сходи і він пояснив як ділає алкоголь на людський організм:

МОЗОК

Алькоголь вживається на піднесення гумору і настрою і тому люди мильно трактують алкоголь як стимулюючий середник. А фактично, алкоголь затуплює функції мозгових клітин. Людина не реагує так швидко на всі імпульси, тратить здоровий глузд, само-контроль і координацію мускулів. На довшу мету, алкоголь спричиняє незворотне ушкодження мозгу, загибель мозгових клітин і втрату пам'яті.

ПЕЧІНКА

Це є орган без якого людина не може жити. Складники алкоголю є трійливими для печінки, нищать її нормальну функцію і спричиняють інші недуги. Кількість алкоголю в крові зменшується з часом (0.015% на годину). Тому такі засоби як зимний туш або пиття чорної кави не прискішують виведення алкоголю з крові.

ЖОЛУДОК

Алькоголь нищить охороняючу плівку в жолудку і поступенно веде до ран в жолудковій стінці, болю і кровотечі.

СЕРЦЕ

Алькоголь затроює серцевий мускул. Брак вітамінів та інших речовин, потрібних для нормальної дії, ослаблюють серце і спричиняють поважну серцеву недугу.

МУСКУЛИ

Алькоголь також послаблює інші мускули, спричиняє дрожання, перешкоджає координації і сповільняє реакції.

КРОВ

Брак відповідних вітамінів приводить до занепаду клітин крові, спричиняє анемію і схлонність до всіляких інфекцій.

ПОЛІВІ ГОРМОНИ

Рівень мужеського гормону, тестостерону, зменшується під впливом алкоголю. Цей гормон є відповідальний за зміни в час статевої зрілості (*puberty*). Стале вживання алкоголю зменшує статевий потяг в мужчин і спричиняє імпотенцію. В жінок алкоголь перешкоджає нормальному циклу менструації і може довести до неплідности.

Довідавшись про всі небезпеки алкоголю, чи варта бути „героєм“?

Чи знаєш, що 90% дорослих курців починають курити заки закінчують 19 років? Чи це не доказ, що перестати не так легко? Чи не мудріше зовсім не починати? Подивися, як ділає на Твоє тіло тютюн:

МОЗОК

Тютюн має в собі около 4,000 хемікалій. Головними отруями з них є нікотина, смола і чадний юаз (*carbon monoxide*). Нікотина є налоговий (*addictive*) хемікаль. Коли курець втягає дим, нікотина протягом 7-ох секунд доходить до мозку, даючи "приємне" почуття. Нікотина активна 20-40 хвилин, а тоді починаються симптоми вилучення (*withdrawal*). Настрій міняється, людина стає зденерованою і стривоженою. Це створює сильну жадобу на більше нікотини і так твориться фізичний наліг, якого дуже тяжко позбутися. Недостатній доплив крові до мозку спричиняє удар мозку або вилив крові і параліж.

РОТ

Нікотина приголомшує смак, іритує оболонку рота, спричинює кровотечу, хворі ясна і поганий віддих. Плямить і псує зуби і доводить до втрати зубів.

ЛЕГЕНІ

Дим в легенях нищить волосинки (*cilia*) які, своїм постійним рухом, прочищують легені від навантаження плинів (*mucus*) і спричинює кашель, астму і розширення легенів (*emphysema*). Курці є склонні до інфекцій легенів і хронічного бронхіту.

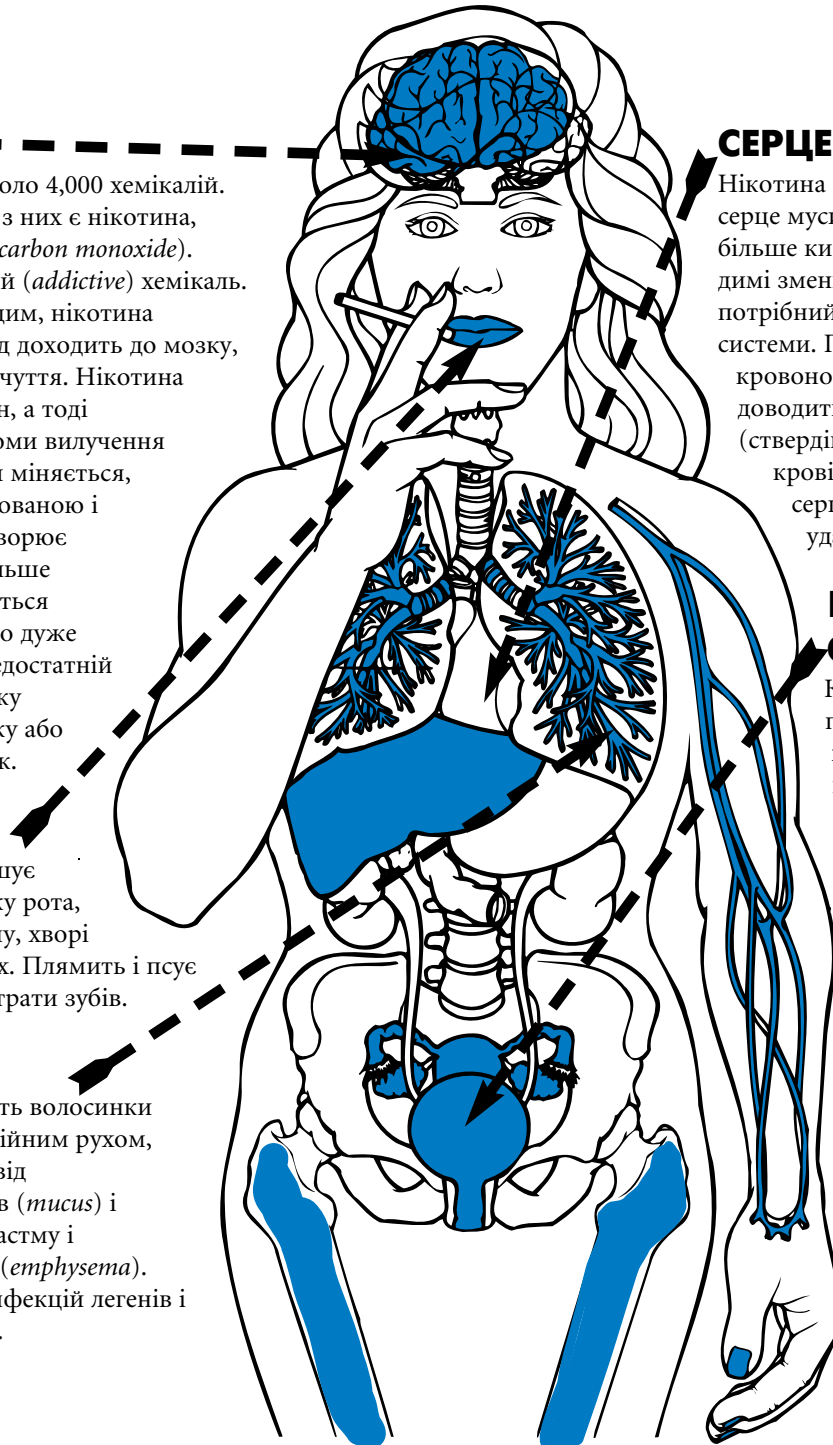
СЕРЦЕ

Нікотина прискішує биття серця і тому серце мусить працювати тяжче і потребує більше кисню. В той сам час, чадний газ в димі зменшує кількість кисню, що потрібний для серця і цілої кровоносної системи. Постійне затроювання кровоносної системи куренням доводить до хвороби – артеросклероз (ствердіння жил). Зменшений доплив крові до серцевого мускула знесилює серце і остаточно доводить до удару серця.

РЕПРОДУКТИВНА СИСТЕМА

Курення спричинює зменшення плідності. Молоді дівчата або жінки, які вживають таблетки проти запліднення 20-30 разів більше наражені на серцево-кровоносні хвороби чим ті, що не курять. Курення побільшує риск рака матиці (*cervix*), а жінки-курці в тяжі ризикують поранення. В жінок, що в тяжі, нікотина і чадний газ переходить до кровоносної системи дитини в матиці і затроює нормальний розвиток дитини, дуже часто спричинюючи внутрішню смерть дитини або прискореній порід і скору смерть опісля.

пл.сен. Орест Джулинський



ШКІДЛИВА РОСЛИНА

Хто з вас знає, що це є КОНОПЛИ? Рослина з якої роблять полотно? Рослина з якої роблять папіроси, які курять для „піднесення гумору“ і які в opinii багатьох людей, є нешкідливі? Меруана - це популярна назва цієї рослини, яка також відома як Гашіш або Гемп, а наукова назва її є Канабіс (Cannabis). Різні роди цієї рослини ростуть в різних частинах світу. Найбільш хемічно активний рід росте в східній Європі, включаючи Україну. На сьогодні знайдено в рослині 421 хемікалі які під час куріння папіроса (joint) Меруани розкладаються на 2000 складників. Складник Тетрагідроканабіноль (Tetrahydrocannabinol) найбільше впливає на людський мозок і „добрий настрій“ і, заразом, шкодить тілові. 2000 не-відомих хемікалів діють на людський організм - яку шкоду заподіюють вони?



КЛІТИНИ

Тіло складається із бiльйонів клітин, які постійно відновлюються. Меруана здержує ріст клітин від 8 до 55 процентів. В молодій людини негативний вплив хемікалів на клітини нервової системи стає невідворотним.

МОЗОК

Мозок складається із товщевих клітин, в яких меруана найбільше концентрується і з яких дуже повільно виходить. Людина, яка постійно, або час до часу, курить меруану, додає отруї до мозкових клітин, і втрачає до 50% менше здібності думати. Вона стає апатична, обоятна до свого оточення, нездібна зосередити думки і думати логічно. З часом, вона замикається в собі і тратить здібність до самостійного життя.

РЕПРОДУКТИВНА СИСТЕМА

Клітини яєчника обох статей, мужеського і жіночого, мають великий процент товщу. Тому, що товщеві клітини абсорбують найбільше меруану, вона впливає на зменшення статевих гормонів. У хлопців перед статевою зрілістю (*puberty*) розвиток мужеських характеристик сповільнений через брак гормонів. В дівчат хемікалі меруани можуть спричинити неплідність.

СЕРЦЕ І ЛЕГЕНІ

Меруана прискорює биття серця і міняє тиснення крові. Дим з меруани дразнить горло і слизову оболонку віддихових проводів. Це викликає продукцію слизу яка спричиняє хворобу легенів – емфезиму.

ІМУННА СИСТЕМА

Меруана перешкоджає клітинам Т (*T-cells*) і Б (*B-cells*) діяти нормально. Ушкоджені клітини перестають обороняти тіло проти інфекцій.

НАСЛІДКИ СТЕРОЙДІВ

ВОЛОССЯ

Жінки починають лисіти так, як чоловіки

ГОЛОВА

Болі голови

ОЧІ

Жовтіють

РОТ

Поганий віддих

ГРУДНА КЛІТКА

В чоловіків розвиваються груди

ПЕЧІНКА

Нарости і хвороби печінки. Може довести до повного занепаду печінки

ЖОЛУДОК І КИШКИ

Болі і кровотечі

ПРОСТАТА

Побільшення

ШКІРА

Жовтіє. Прищі. Червоні плями по цілому тілі

МУСКУЛИ, СУХОЖИЛЛЯ І ЗВ'ЯЗИ

Побільшений ризик пошкодження. Довше забирає видужати із пошкодження

КІСТКА

Пухота кістки і нижньої частини ноги

МОЗОК І ОСОБИСТІСТЬ

Широкі зміни в настрою. Параноя, неспокій, роздратованість, агресивна і

насильницька поведінка, злість, депресія, безсоння, втома і еuforia

ЛИЦЕ

Стає заокруглене і підпухле через затримання води. Прищі. Заріст у жінок.

ГОЛОС

Хрипкий і низький голос у жінок.

СЕРЦЕ

Побільшений ризик недуг серця. Високий тиск крові і високий рівень холестеролу.

ЖОЛУДОК

Нудота і блювання крові.

МІХУР

Сечовипускання - болоче і часто

РЕПРОДУКТИВНА СИСТЕМА

В чоловіків - Скорчання яєчок. Неплідність. Імпотенція. Часті і болочі ерекції зокрема у підлітках.
В жінок - Зміни в менструації. Неплідність. Побільшення статевих органів. Пошкодження зародка.

МІСЦЕ ІН'ЕКЦІЇ

Затроєння крові від ін'єкцій. Високий ризик інфекції від нестерелізованих голочок.

КОСТИ

Припинення росту через передчасне замкнення кінців костей. Біль костей.

РОЗЛАД ХАРЧУВАННЯ

Мільйони людей, головню молодих, хворіє на розлад харчування (*eating disorders*). Тисячі річно вмирає через це. Є три роди цього розладу:

- *Anorexia Nervosa*
- *Bulimia Nervosa*
- Налогове переїдження

Anorexia Nervosa

визначається великою втратою ваги тіла через надто строгу дієту. Анорексія - психологічно хворі. Вони звичайно хочуть бути досконалыми і підкоритись своїй волі. Це впливає з почуття меншевартости. Часом вони вважають себе негідними нормально їсти.

Bulimia Nervosa

визначається циклами переїдження і викинення їжі різними способами (вонітуванням, вживанням медикаментів на прочищення або на відводнення, надмірною руханкою) щоб не прибути на вазі.

Налогове переїдження

(*binging*) це психологічна хвороба, що веде до згрубіння. Їдження тут заступає розв'язання щоденних проблем, стресів чи конфліктів.

Які причини цих недуг?

- Суспільний тиск: переконання, що успіх в сучасному суспільстві вимагає, щоб ми були худі.
- Спортовий тиск: поняття, що добрий атлет мусить бути худий.
- Почуття вини, недовір'я до власних сил, саморозчарування, депресія.

Які наслідки цих хворіб на здоров'я?

- Брак відповідного корму підкошує дію мозку, кормової системи, серця та інших органів і може довести до занепаду поодиноких органів і навіть до смерти.
- Ці хвороби можна запобігти і побороти! Все залежить від Тебе – не попадай в зневіру, бережи здоров'я!

Переглядаючи одну із льокальних газет, я попав на правдиву історію на цю тему: *Ніна три роки переїдалась і викидала їжу. Три місяці тому, коли вона підносила тягарці, серце зупинилось. Заки його урухомили, Ніни мозок зазнав ушкодження. Коли я відвідую її, вона мене очима просить, 'скажи всім, що це може кожному статись. Не варта ризкувати.'*

пл.сен. Орест Джулинський

Фізична активність і пожива

Фізична активність потрібна для того, щоб запобігти хронічним недугам. Вправи фізичної активності діляться на такі категорії: гнучкість і мобільність тіла; мускулярна сила і витривалість, серцево-кровоносні вправи (*aerobics*). В Пласті ми плекаємо фізичну вправність (ВФВ). Не тільки дорослі особи потребують фізичної вправності але доростки (*teenagers*) також, бо хронічні недуги мають свій початок у молодому віці.

Які є користі фізичної активності?

- постійні фізичні вправи запобігають розвиткові серцево-кровоносних недуг, головню через зменшення товщів в тілі та збільшення доставки кисню до серцевого м'язу. Вони також зменшують тиск крові.
- регулярна фізична активність зменшує ризик деяких форм рака, напр. рака великої кишки і рака репродуктивних полевих провідів.
- фізичні вправи мають позитивний вплив на рівень холестеролу в крові, збільшують *HDL* (добрий холестероль)
- зміцнює зв'язуючі тканини такі як сухожилля, хрящ і кости.
- постійні вправи зменшують можливість депресії, підносять добрий настрій і збільшують самопевність (*self image*) і самовдоволення.

Яка пожива потрібна для кращої фізичної вправності?

Загально потрібно відповідних харчів для доброго здоров'я, але для того, щоб мати збільшену здатність (*capacity*) і фізичну справність, треба споживати відповідну поживу, вітаміни і мінерали.

- Вітаміни і мінерали здійснюють метаболізм протеїн, вуглеводнів (*carbohydrates*) і товщів. Вони також підсилюють функцію м'язів. Тому потрібно вдержати відповідний рівень цих пожив в тілі для кращої витривалости, виконання і атлетичних спроможностей.
- Рекомендований харч складається з високої кількості вуглеводнів, поміркованої кількості протеїн, але малої кількості товщів (здоровий харч не повинен мати більше як 30% товщів).
- Здоровий харч повинен мати відповідну кількість вітамін, мінералів і волокна (*fibre*).

В чому знаходяться потрібні вітаміни?

Вітаміна А

- риб'ячий жир, молочні продукти, м'ясо з органів

Бета-Каротин

- жовті і помаранчеві овочі, темно-зелена листяста ярина

Вітаміна В6

- м'ясо, риба, банани, яйця, повне зерно (*cereals*)

Вітаміна С

- овочі, полуниці, помідори, броколя, бараболя

Вітаміна D

- молоко, масло, маргарина, сир, риба

Вітаміна Е

- яринна олива, кукурудза, пшеничні зародки

**Чи Ти стурбований чи стурбована виглядом своєї шкіри через прищі?
Чи Твоє соціальне життя терпить через це?
Якщо так, то прочитай дещо на цю тему.**

Як повстають прищі?

Волосся на шкірі виростає з маленьких отворів-каналів. Клітини, які встелюють цей отвір волоса завжди гинуть а нові творяться. Мертві клітини змішуються з олійною субстанцією, яку виділяють залози.

Нормально ця мішанка виходить на верх шкіри і ми її змиваємо. Але підчас статевого дозрівання (*puberty*) зріст продукції гормонів впливає на більшу активність залоз, які продукують надмірну кількість оливої субстанції (*Sebum*). Ця олива, змішана з мертвими клітинами і іншими складниками шкіри творять своєрідну затичку (корок). З часом внутрішній тиск мішанки збільшується і канал волоса спухає.

В найбільш екстремних випадках шкірні бактерії (*P.Acnes*) попадають в закриті канали волоса, швидко розмножуються там і творять такий тиск, що закоркований канал волоса тріскає і починає текти на зовні. При тому твориться запальний стан шкіри і матерії. Цей стан називаємо прищі (*Pustules*).

Як запобігти гостроті оприщенню

- Часто змивати шкіру лагідним милом
- Запобігати вживання косметик, кремів на жировій основі.

- Не вживати кремів, що спричинюють шорстку шкіру або що спричинюють лущення шкіри.
- Не вживати препаратів, які є на алкогольній основі.
- Вживати захоронюючі від соняшних променів препарати (принайменше *SPF-15*)
- Не видушувати прищів – це погіршує стан.

Яке лікування?

На щастя, є багато способів лікувати прищі, залежно від якості і гостроти. Тому підхід до лікування мусить бути індивідуальний. У гострих випадках треба вживати внутрішні ліки (переважно антибіотики). В більшості випадків можна лікувати прищі зовнішніми препаратами. Найбільш відомий і визнаний тепер зовнішній лік – це *penzoyl peroxides* у різних формах. Найкраща форма – мішанка у кремах на водяній основі (*waterbased*).

Чому важливо лікувати прищі?

- щоб обминути додатковий стрес
- щоб себе добре почувати в товаристві
- щоб зберегти добре уявлення про себе
- найважливіше для фізичного вигляду – коли занедбаєш лікування, прищі можуть залишити перманентні шрами на твоїм тілі

пл. сен. Орест Джулинський