

О ВРЕДЕ НАРКОТИКОВ: ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

Наркотики – вещества, вызывающие наркотическую зависимость и приносящие огромный вред как употребляющему человеку, так и обществу в целом. По определению ВОЗ, данные вещества вызывают ступор, кому, прекращение боли. Чаще всего данные вещества относят к опиатам, а также психоделикам, барбитуратам, бензодиазепинам. В данный момент, оборот наркотических веществ ограничен практически во всех странах мира. Существует несколько критериев по которым вещества относят к списку наркотиков. Обычно это медицинский критерий, социальный и юридический. Очень часто можно услышать разделение наркотиков на тяжелые и легкие, а также классификацию по оказываемым эффектам. Многие люди задаются вопросом, какие вещества являются самыми опасными наркотиками. Обычно, рассматривая этот вопрос, список веществ составляют по наносимому вреду от наркотиков. В данной статье составим топ наркотиков с самым опасным влиянием на организм.



Вред от наркотиков и формирование зависимости

Практически все наркотические вещества воздействуют на весь организм, но основной удар принимает на себя центральная нервная система. К ЦНС относят головной мозг и все отделы спинного. Большинство наркотических веществ действуют через нейромедиаторные системы. Основным объектом воздействия становятся так называемые гормоны счастья. Эти нейромедиаторы высвобождаются в синаптические щели при самых приятных чувствах: счастье, любви, спокойствие, радости. К данным гормонам относят дофамин и серотонин. Кроме эмоциональной сферы, данные вещества способны благоприятно влиять на когнитивную сферу, мотивацию, а также общее физическое чувство организма. Резкий всплеск дофамина и серотонина может происходить во время приема пищи, секса, объятий, счастливых событий. Причем по современным исследованиям,

подъем уровня данных нейромедиаторов повышается даже при воспоминании о чем-то хорошем и приятном. Наркотические вещества, зачастую, повышают уровень этих нейромедиаторов или увеличивают длительность их пребывания в синаптических щелях. Некоторые наркотики разрушают ферменты, которые способны расщеплять избытки дофамина и серотонина. Такое действие также удлинит пребывание и действие нейромедиаторов в головном мозге.

Вред от наркотиков не проявляется молниеносно, для наступления стадии клинических проявлений необходимо от 2-3 недель до 2-3 месяцев. Но такие проявления могут возникнуть намного быстрее, если случилась передозировка или интоксикация. Такие явления возможны если быстро развилась толерантность к наркотическому веществу. Простыми словами, чем чаще и больше человек стимулирует системы, вырабатывающие дофамин и серотонин, тем «ленивее» становится наш мозг. Организм просто перестает самостоятельно производить данные гормоны, а рецепторы к данным веществам либо становятся менее чувствительными, либо «уходят» с мембран клеток. Вследствие такого эффекта, человеку требуется все большие и большие дозы наркотических веществ, а употреблять их нужно чаще. Именно поэтому возникают передозировки и острые интоксикации. Если вовремя не начать лечение больного наркотической зависимостью, повышение толерантности медленно приводит к изменениям в нейронах и структурах головного мозга. Такие изменения могут навсегда лишить человека возможности нормальной жизни.

Наркотическая зависимость возникает из-за прекращения работы нейронов, секретирующих дофамин и серотонин. Принцип отрицательной обратной связи – когда в организме достаточно определенных веществ, рецепторы посылают сигнал в центральную нервную систему. Далее основной регуляторный центр принимает решение о прекращении секреторной активности, вследствие достатка вещества. Такой принцип работает с дофамином и серотонином. Вещества, имеющие похожую структуру или замедляющие распад уже имеющегося нейромедиатора, воспринимаются как достаточная секреция. Поэтому с каждым приемом, секретирующие клетки все меньше и меньше секретируют нейромедиаторы. В последствие, без наркотика, человек не способен испытывать счастье, радость, спокойствие и удовлетворенность. Радостные события, время, проведенное с близкими, вкусная еда – все это не является больше поводом для выделения гормонов счастья. Наркозависимые люди нередко страдают от тяжелых депрессий и апатичных состояний.

Вред от наркотиков складывается не только из-за самого факта возникновения наркотической зависимости. Практически все наркотические вещества – яды по своей природе. Да, многие из этих ядов применяются в медицинской практике, так как являются лекарствами экстренной помощи. Лишь дозировка вещества решает, яд это или лекарство. И конечно данные вещества не применяются на постоянной основе, обычно они вводятся разово. Исключение составляют те случаи, когда больному возможно оказание только паллиативной помощи.

Самые опасные наркотики обычно затрагивают все органы и системы человеческого организма. Наиболее опасными считают поражения центральной нервной системы, сердца, почек и печени. Кроме физических

проблем, возникают психические отклонения из-за постоянно разбитого чувства, разрушенных отношений с близкими людьми и потерянной карьеры. Близкие больных наркотической зависимостью часто упоминают изменения личностных качеств зависимого. Наблюдается эмоциональная нестабильность, раздражительность, апатия, отсутствие силы воли, снижение когнитивных способностей. Внешними признаками становится вялость, черствость, эгоизм, лживость, грубость.

Наиболее частыми причинами смерти становится передозировка и необратимые последствия для органов и систем. Уже через 1-2 года многие наркоманы сталкиваются с тяжелыми нарушениями в печени, сердечно-сосудистой системе, почках, а также иммунной системе. Цирроз – самое страшное слово для наркоманов и алкоголиков, так как именно такое заболевание настигает их спустя некоторое время употребления. Данная патология практически не поддается лечению. Иногда наркозависимые люди погибают от аллергических реакций и СПИДа. ВИЧ – инфекция, передающаяся через кровь, при повторном использовании игл и шприцов после зараженного человека. У данного заболевания нет ярких симптомов, лишь повышение температуры и частые инфекционные заболевания. Данные симптомы не удивительны для наркозависимых людей, даже не имеющих ВИЧ инфекции. Без лечения, ВИЧ перетекает в СПИД. С таким диагнозом средняя выживаемость составляет 1-2 года. К сожалению, полностью излечиться от данной инфекции не представляется возможным, но человек с ВИЧ способен на долгую и счастливую жизнь. Для этого стоит обратиться за помощью инфекциониста, который назначит антиретровирусную терапию. При такой схеме лечения, люди живут долгую и полноценную жизнь.

Наркотическая зависимость – страшное заболевание, приносящее множество проблем зависимому человеку и его близким. Если вы столкнулись с такой проблемой – стоит как можно скорее обратиться за помощью. Для этого просто перейдите по ссылке, лечение проводится анонимно.

Деление на тяжелые и легкие наркотики

В современном мире существует огромное количество наркотических веществ. Разделение препаратов на легкие и тяжелые – весьма условная классификация. Такое разграничение придумало дилерами. Согласно такой классификации, легкие наркотики практически безопасны для здоровья и не приносят вреда. Кроме этого, считается, что употреблять такие наркотики можно длительно, без серьезных осложнений и развития толерантности. Но на самом деле, даже легкие наркотики могут наносить непоправимый вред организму человека. Любой наркотик является токсическим веществом, совершенно безопасных наркотиков не существует.

Существует множество наркотических веществ, а также их классификаций по действию, по происхождению, химическому составу. Официального разделения на легкие и тяжелые наркотики не существует.

Опиаты и кокаин – наркотики, которые вызывают зависимость уже после 1-2 применения. Скорость развития толерантности зависит напрямую от индивидуальных параметров человека, но обычно происходит очень быстро. Наркотики, обладающие такими свойствами, обычно называют тяжелыми. Самые опасные наркотики практически всегда считают тяжелыми.

Легкими называют наркотики, подпадающие под несколько критериев. Первый критерий – менее агрессивное влияние на организм. Обычно такие вещества не формируют физической зависимости, только психологическую. Но по статистике, большинство пациентов, употребляющих такие наркотики, просто умирают раньше сформировавшейся физической зависимости.

Второй критерий – данные наркотики чаще всего не входят в список запрещенных препаратов. Следует учесть, что при появлении новых наркотических веществ, они не моментально попадают в список запрещенных препаратов. Нужно время для реагирования определенных служб, а также проведения лабораторных экспертиз. Чаще всего, спустя время, данные вещества также оказываются в списке запрещенных препаратов.

Третий критерий – отсутствие пугающих эффектов. Если наркотик не вызывает пугающих галлюцинаций, боли, психоневрологических заболеваний – его относят к легким. Обычно это наркотики, распространенные в клубах, барах. Их применяют для того, чтобы расслабиться, раскрепоститься и забыть на время о возможных проблемах.

К списку легких наркотиков относят: спайс, насвай, марихуану, некоторые синтетические соединения, некоторые психоделики.

Самые опасные наркотики

Стоит еще раз упомянуть, что безопасных наркотиков не существует. Но существуют такие, которые быстрее других могут свести человека в могилу, а зависимость от них трудно поддается лечению. В сегодняшний топ наркотиков не включены алкоголь и табак. Но не стоит выпускать из виду эти опасные вещества, так как они являются самыми распространенными наркотиками во всем мире. Данные вещества не включены в список запрещенных веществ, но зависимость от них не менее тяжелая.

Опиоидные наркотики

Опиоиды – наркотические вещества, способные связываться с опиоидными рецепторами организма. Эти рецепторы сконцентрированы в центральной нервной системе и желудочно-кишечном тракте. Данные вещества относят к самым опасным наркотикам. Кроме этого, данные вещества являются одними из первых наркотиков. Опиум появился больше 4000 лет назад. Рекреационное употребление опиума появилось еще во второй половине XVII века. Скорость формирования зависимости от опиоидов достаточно высокая. Обычно она формируется при первом же применении. Синдром отмены проявляется непреодолимой тягой к наркотику, тревогой, психомоторным возбуждением. К самым распространенным наркотикам опиоидного происхождения относят героин. Употребление героина приводит к множеству ужасных последствий для организма. Судороги, психоз, боли во всем теле – вот лишь малая часть неприятных симптомов, которые испытывает героиновый наркоман во время ломки.

Кокаин

Кокаин – алкалоид, сложный эфир, который достаточно широко

распространен как наркотическое вещество. Изначально данный препарат применялся исключительно в медицинских целях. Множество побочных эффектов, нежелательные реакции, развитие наркотической зависимости – неприятные последствия, возникающие при медицинском применении. Именно поэтому данный препарат исключен из медицинского применения в начале XX века. Кокаин приносит множество социально-экономических проблем обществу, и проблема кокаиновой зависимости является второй по значимости после опиоидной. Кокаин относят к списку самых опасных наркотиков так как данное вещество наносит непоправимый вред сердечно-сосудистой, дыхательной, иммунной системе.

Производные барбитуровой кислоты

Барбитураты – лекарственные вещества, производные барбитуровой кислоты. Когда-то, препараты данного списка широко применялись в медицинской практике, но в данный момент, применение барбитуратов значительно ограничено. Сложность в расчете дозы, привыкание и лекарственная зависимость – проблемы, возникающие при применении барбитуратов. Длительное применение барбитуратов вызывает тяжелую физическую зависимость и множество неприятных последствий для организма. Именно тяжелые последствия послужили причиной внесения барбитуратов в список самых опасных наркотиков.

Амфетамин и его производные

Амфетамин – синтетический стимулятор ЦНС. Все эффекты амфетамина возникают из-за выброса гормонов счастья. Данный препарат относят к рекреационным психоактивным веществам, вызывающим тяжелую психическую зависимость. При употреблении амфетамина развивается целый ряд психических нарушений. Самыми частыми заболеваниями считают шизофрению, биполярное расстройство, ПРЛ, а также анорексия. Из-за быстро развивающейся толерантности, случаи передозировки не редки среди амфетаминовых наркоманов. Из-за этого препарат считают одним из самых опасных наркотиков.

Курительные смеси

Курительные смеси, обладающие психоактивными свойствами, называют спайсами. Данные вещества широко распространены среди подростков и наносят огромный вред неокрепшей центральной нервной системе. Кислородное голодание, гибель клеток мозга, ишемия – последствия, возникающие в структурах головного мозга, под действием спайсов. Постоянное употребление спайсов значительно повышает риск развития инсульта, инфаркта, сахарного диабета, ухудшает когнитивные способности, снижает иммунитет. Спайс с подросткового возраста значительно ухудшает состояние здоровья человека. В данный момент, распространённость спайса и скорость развития зависимости, является весомым поводом считать курительные смеси одними из самых опасных наркотиков.

Дизайнерские наркотики

Дизайнерские наркотики – вещества, которые разрабатываются для обхода законодательства. Самыми яркими представителями таких веществ являются «соли». В состав таких «солей» входят мефедрон, метилон и некоторые примеси. Обычно такие вещества оказывают стимулирующее действие. Опасность «солей» состоит в том, что точный состав вещества всегда остается тайной. Кроме этого, зависимость от таких веществ формируется стремительно, а прогрессирует очень быстро. Последствия для организма от таких наркотиков предсказать невозможно, а спасти солевых наркоманов бывает очень трудно.

Психоделики

Психоделики – наркотические вещества, которые оказывают психотропное действие. Данные препараты изменяют эмоциональное состояние человека и его сознание. Физическая зависимость от психоделиков не формируется, но психологическая зависимость может быть непреодолимой. Центр действия данной группы препаратов – головной мозг. Психоделики при длительном приеме способны вызвать огромное количество психических расстройств, которые тяжело поддаются лечению. Такое действие позволяет считать психоделики самыми опасными наркотиками.

Любое наркотическое вещество – яд, приносящий в жизнь человека хаос и разрушение. Но существует условное разделение наркотиков, на легкие и тяжелые, опасные и относительно безопасные. Такие классификации не стоит воспринимать слишком серьезно, так как все зависит от употребляющего человека и дозировках наркотика. **Вместо наркотиков здоровый образ жизни!**

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1. Отказ от вредных привычек.
2. Занятие спортом.

Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма и работу лимфатической системы, выводящей токсины из организма. Согласно исследованиям, люди, регулярно занимающиеся спортом, болеют простудой на 25% реже, чем те, кто не ведет здоровый образ жизни. Тем не менее, не стоит слишком усердствовать. Всего 30-60 минут спорта в день позволяет вас стать здоровее, в то время как более серьезные нагрузки сделают вас слабее. Обязательно включайте в программу отжимания – они способствуют лучшей работе легких и сердца. Обязательно делайте упражнения на пресс — это улучшит работу желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы

Ежедневная утренняя зарядка— обязательный минимум физической нагрузки на день. Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание по утрам.

3. Здоровое питание.

Здоровое питание – понятие очень обширное (об этом написаны объёмные научные труды), однако основные принципы рационального подхода к пище следующие:

Ограничение животных жиров;

Включение в меню повышенного количества растительных продуктов;

Исключение из повседневного рациона «быстрых» углеводов – сладостей, сдобы, газировки, фаст-фуда, чипсов и прочей «мусорной» еды;

Переход на дробное питание (небольшое количество пищи за один прием);

4. Употребление продуктов богатых витаминами.

Какие продукты богаты витаминами – этот вопрос очень часто волнует людей, которые заботятся о своём здоровье. Ведь, как известно, основным источником необходимых человеку веществ, без которых были бы невозможны практически все физиологические процессы в человеческом организме, является пища. А правильно сбалансированное питание может обеспечить организм необходимой нормой витаминов и минералов.

5. Закаливание

Вашим помощником в ведении здорового образа жизни может стать закаливание организма. К нему лучше всего приступить с детского возраста. Самый простой способ закаливания — воздушные ванны. Огромное значение в процессе закаливания играют и водные процедуры — укрепляя нервную систему, благоприятно влияя на сердце и сосуды, нормализуя артериальное давление и обмен веществ. Прежде всего рекомендуется в течение нескольких дней растирать тело сухим полотенцем, а позже переходить к влажным обтираниям. Начинать обтираться нужно теплой водой (35-36 С), поэтапно переходя к прохладной воде, а потом и к обливаниям. Летом водные процедуры лучше принимать на свежем воздухе после зарядки.

6. Полноценный сон.

Крепкий сон — один из лучших способов оставаться здоровым. Люди, которые спят по 7 — 8 часов, однозначно поступают правильно. А вот больше 8 часов спать не рекомендуется. Хороший ночной сон укрепляет иммунную систему. Дело в том, что во время ночного сна уровень мелатонина увеличивается, что и улучшает работу иммунной системы.

Не принимайте наркотики! Соблюдайте ЗОЖ ! Будьте здоровы!

