

# التربية البيئية والصحية

## بعض العادات الضارة

المرحلة الثالثة / قسم  
العلوم صباحي/مساءلي

اعداد

م.م. عرفان وسمي محمود  
قسم العلوم/ فرع الاحياء

## بعض العادات الضارة:

التدخين، تناول الكحول، الإدمان على المخدرات، تناول الأدوية دون استشارة الطبيب.

**التدخين** يعد التدخين من اكبر الأخطار على الصحة والمجتمع في العالم. ومن المواد التي تعطي الدخان هي التبغ ومن تأثيراته المرضية، أحادي اوكسيد الكاربون الذي يتحد مع هيموكلوبين الدم بشكل أقوى من اتحاد الأوكسجين مع الهيموكلوبين، مما يؤثر على وصول الأوكسجين إلى الخلايا. أما النيكوتين فهي مادة سامة للجهاز العصبي ويتراوح تركيزها بين 0.2 - 0.5 % وهي مادة سريعة الامتصاص في الرئتين، إذ تصل إلى الدماغ خلال 8 ثواني من امتصاصها في الرئتين كما تؤثر على جنين الأم الحامل، إذ تعبر من خلال المشيمة وتؤثر على الحليب الذي يرضعه الطفل الرضيع.

## ومن الأمراض التي يسببها التدخين :

1. يؤثر في صحة الجهاز الهضمي ويسبب سرطان الشفتين واللسان واللثة، ويضعف الشهية للطعام ويؤثر على الإفرازات الهاضمة وقرحة المعدة.
2. يؤدي إلى حدوث تصلب الشرايين والتي تؤثر على القلب وتسبب الذبحة الصدرية.
3. يؤثر على الجهاز التنفسي، إذ يسبب سرطان الرئة وانتفاخ الرئتين وسرطان الحنجرة.
4. يؤثر على الجهاز العصبي، إذ انه يخدر الأعصاب ويضعف الذهن خاصة عند الأحداث والشباب مما يؤدي إلى فقدان القدرة على التركيز والانتباه ويسبب القلق والتهيج العصبي والأرق.
5. يؤدي التدخين إلى الإدمان والسرطان والموت المبكر وأمراض الحمل والإرضاع.
6. يؤثر التدخين على أمراض الدم وأمراض العيون.
7. يؤثر التدخين في اللياقة البدنية والشيخوخة المبكرة وأمراض الصحة المهنية.

## الإدمان على المخدرات :

**المخدرات :** هي مواد كيميائية تسبب الميل الشديد للنوم والنعاس وغياب الوعي بحيث تؤدي بمتعاطيها إلى عدم القدرة أو الرغبة في ترك تناولها وتجعله مدمنا عليها، وهي كل مادة تدخل جسم الكائن الحي وتعمل على تعطيل واحدة أو أكثر من وظائفه، ومن المخدرات الطبيعية الأفيون، الحشيش، القات، النيكوتين وغيرها. أما المخدرات الصناعية مثل الكحول، الكوكائين، المهدئات، المنومات والمسكنات وغيرها.

### تأثيرات المخدرات والإدمان عليها :مطلوب 5 نقاط فقط

1. فقدان الشهية للطعام مما يؤدي إلى الضعف العام واصفرار الوجه وقلة النشاط والحيوية وضعف المقاومة للأمراض ويؤدي إلى الدوار والصداع المزمن واحمرار العينين.
2. يحدث اختلال في التوازن وتهيج الأغشية المخاطية والتهابات الرئوية المزمنة.
3. يحدث اضطراب في الجهاز الهضمي ينتج عن سوء الهضم وكثرة الغازات والانتفاخ والإسهال وكذلك التهاب المعدة والبنكرياس الذي يزود الجسم بهرمون الأنسولين الذي يقوم بتنظيم مستوى السكر في الدم.
4. إتلاف الكبد وتليفه وزيادة نسبة السكر مما يؤدي إلى تضخم الكبد، كما تسبب التهاب المخ مما يؤدي إلى فقدان الذاكرة والهلوسة السمعية والبصرية والفكرية.
5. تناول المخدرات يسبب فقر الدم الشديد وتكسر كريات الدم الحمراء وقلة التغذية.
6. تسبب ارتفاع في ضغط الدم في الشريان الكبدي والإصابة بنوبات الصرع.
7. إحداث عيوب خلقية في الأطفال حديثي الولادة لدى الأم المدمنة.
8. تناول المخدرات يسبب الإصابة بمرض السرطان.
9. كذلك للمخدرات تأثيرات نفسية عديدة وتأثيرات اقتصادية على الفرد والأسرة والمجتمع، كما أن لها تأثيرات اجتماعية سلبية، لذلك لابد من الوقوف ضد تعاطي المخدرات ومقاومتها بكل الوسائل للقضاء على هذه الظاهرة التي تسبب هذه الأضرار.

## تناول الكحول :

الكحول من الناحية الكيميائية يحتوي على مادة الايثانول أو الكحول الايثيلي الذي يكون موجودا في جميع أنواع المشروبات الكحولية وتركيبها الكيميائي  $C_2H_5OH$  .

**الأضرار الناتجة عن الكحول :**

1. تشمع الكبد نتيجة تراكم الدهون إذ أن 75% من المدمنين يعانون من خلل في وظيفة الكبد.
2. مرض فيرنكة – كوساكوف وهو مرض عصبي يحدث للمدمنين على الكحول ويتميز بمرحلتين واضحتين، المرحلة الحادة تتميز باضطرابات عقلية ومشكلات بصرية وعسر مؤقت في وظائف الأعصاب مما يؤدي إلى الشلل، والأثر المزمن أو الطويل ثم فقدان الذاكرة.
3. تناول الكحول بجرعات عالية يؤدي إلى حصول أمراض في الجهاز الوعائي والقلب، مما يؤدي إلى ارتفاع في ضغط الدم وان الإفراط في تناول الكحول يؤدي إلى إصابة العضلة القلبية، وحصول الجلطة الدماغية وعدم انتظام ضربات القلب ثم الموت المفاجئ.
4. إن المدمنين في مراكز المعالجة يعانون من شذوذ في الدماغ وضعف في الإدراك.

## تناول الأدوية دون استشارة الطبيب:

**الأدوية : هي مواد أو مستحضرات كيميائية تؤثر في الأنسجة الحية، تستعمل لعلاج الإنسان من الأمراض أو التخفيف من الآلام أو للوقاية من المرض. يتوجب على الشخص ان يعرف كيف ولماذا وما هي طرق تناول الأدوية وما هي مساوئ استخدامها دون استشارة الطبيب.**

إن استجابة الجسم للدواء تختلف من شخص لآخر حسب طبيعة الجسم وحالة الشخص الصحية والعمر وحجم الجسم، وقد يحدث ما يأتي:

1. حدوث الإدمان على الأدوية بحيث يعتمد عليها فسلجيا ونفسيا .
  2. تراكم قسم من الأدوية في الجسم مسببا التسمم.
  3. تعارض الدواء المستخدم مع دواء آخر في عمله فلا يفيد الجسم.
  4. تتسبب بعض الأدوية في الحساسية والإغماء وانخفاض الضغط أو الوفاة.
  5. تظهر على الجسم اعراض غير معروفة.
  6. تظهر على الشخص أعراض جانبية نتيجة تأثير الدواء .
  7. يصبح تأثير الدواء كبيرا إذا تناوله الشخص مع عدد كبير من الأدوية.
  8. تعود الجسم على الدواء بحيث تصبح الكمية المقررة غير كافية لأداء الغرض المنشود منه.
- لذلك يجب عدم تناول الأدوية إلا باستشارة الطبيب وعند الحاجة القصوى لها . ولا يوجد دواء يخلو من الأعراض الجانبية المترتبة على استعماله.