

## Temat: Substancje uzależniające. 28.04.2020 r

Używki to pewna grupa substancji, które nie mają wartości odżywczych, ale są przyjmowane przez ludzi ze względu na pobudzające oddziaływanie na układ nerwowy. Ich dłuższe przyjmowanie może prowadzić do uzależnienia. Do używek zaliczamy np. alkohol, nikotynę (z tytoniu) oraz najbardziej niebezpieczne – narkotyki i dopalacze. Używkami są także kawa, herbata i napoje energetyzujące. Wszystkie używki zmieniają (w mniejszym lub większym stopniu) stan świadomości człowieka.

1. **Uzależnienie psychiczne** to silna potrzeba ciągłego zażywania danej substancji.  
**Uzależnienie fizyczne** objawia się tzw. „głodem organizmu”, czyli dolegliwościami fizycznymi, np. bólem kończyn, wymiotami, wzmożoną potliwością, wywołującymi potrzebę zażycia kolejnej dawki substancji.
2. Rodzaje uzależnień:
  - alkoholizm
  - nikotynizm
  - lekozależność
  - narkomania

### Alkoholizm

Wszystkie napoje alkoholowe zawierają tę samą substancję chemiczną – alkohol etylowy, czyli etanol  $C_2H_5OH$ . Spożyty alkohol niemal natychmiast dostaje się do krwi – wchłania się już w jamie ustnej i bardzo szybko przenika przez błonę śluzową przewodu pokarmowego.

Napoje alkoholowe mają właściwości odurzające. Zawarty w nich alkohol atakuje przede wszystkim system nerwowy i prowadzi do zatrucia organizmu. W rezultacie następuje upośledzenie koordynacji ruchu, mowy, czucia oraz kontroli zachowania. Spożywanie alkoholu przez dłuższy czas powoduje w organizmie trwałe uszkodzenia i zmiany w układzie nerwowym oraz innych organach, takich jak nerki czy wątroba.

**!! UWAGA !!**

Dawka od 6 do 9 gramów na kilogram masy ciała jest śmiertelna!



## Nikotynizm

Nikotyna wdychana w czasie palenia zwęża naczynia krwionośne palacza, co po dłuższym czasie prowadzi do chorób serca i całego układu krążenia. Niezbędne człowiekowi do życia płuca stają się mniej sprawne. Niszczy się cera, żółkną zęby, a oddech staje się nieświeży. Złożona mieszanina związków obecna w tytoniu i dymie tytoniowym zwiększa także ryzyko zachorowania na wiele niebezpiecznych chorób, łącznie z wszelkimi typami nowotworów. O tym, jak silną trucizną jest nikotyna, świadczy m.in. jej stosowanie jako środka owadobójczego w ogrodnictwie. Dawka LD<sub>50</sub> to ok. 1-1,5 mg/kg masy ciała.

Po zaciągnięciu się dymem tytoniowym do płuc dostają się:

**nikotyna**, siarkowodór, amoniak, metanol, tlenek węgla(II) oraz rakotwórcze substancje smoliste, a także radioaktywne izotopy.

Ocenia się, że bierni palacze (osoby przebywające w pobliżu osób palących), wchłaniający dym głównie inhalacyjnie, mogą być narażeni w większym stopniu na działanie niektórych składników dymu papierosowego, gdyż ich stężenie w otaczającym palacza dymie może być wielokrotnie wyższe niż w dymie dostającym się do jego płuc.

**Pod tematem lekcji w 3 i 4 punkcie wymień negatywne skutki związane z nadużywaniem alkoholu etylowego i paleniem tytoniu.**

Termin realizacji: 28.04.2020 r

Powodzenia.