**Szkodliwy wpływ używek na organizm**

**Alkohol (Etanol)**

Niewielka już ilość wypitego alkoholu wpływa często na zachowanie człowieka. Alkohol działa szkodliwie na układ nerwowy. Praktycznie każda jego dawka powoduje obniżenie sprawności funkcjonowania układu nerwowego. Przeprowadzono na ten temat wiele doświadczeń; wyniki ich świadczą o obniżonej wraz z ilością wypitych kieliszków zdolnością osądu, zanikaniu krytycyzmu, zanikaniu precyzyjnego myślenia.

Dym tytoniowy zawiera szereg substancji o działaniu kancerogennym, m.in. substancje smoliste, które przez lata gromadzą się w drogach oddechowych i mogą wywoływać nowotwory płuc, krtani, gardła, przełyku. W jego skład wchodzą także toksyczny tlenek węgla, cyjanowodór i fenole, które upośledzają funkcje układu oddechowego i zwiększają zapadalność na przewlekłe choroby płuc oraz gruźlicę. Palenie ma też bardzo negatywny wpływ na układ krążenia – przyczynia się do rozwoju chorób serca, w tym zawałów, nadciśnienia, miażdżycy, tętniaków, udarów. Palacze częściej cierpią na wrzody żołądka  i dwunastnicy, ponieważ nikotyna nadmiernie pobudza do pracy układ trawienny i zwiększa produkcję soków żołądkowych. Objawy nałogu nikotynowego są też widoczne na zewnątrz – u osób uzależnionych często występuje brunatny nalot na zębach, ich skóra jest mało nawilżona, sucha, ziemista i szybciej się starzeje ze względu na niedobór kolagenu i elastyny.

**Papierosy**

Wyrób tytoniowy składający się z rurki z cienkiej bibułki (gilzy) o średnicy do 1 cm i długości do 12 cm (zwykle 85 mm), wewnątrz której znajduje się mieszanka tytoniowa zawierająca spreparowane liście różnych odmian tytoniu.

Oto przykłady niektórych tylko substancji występujących w dymie tytoniowym:

Aceton   
Amoniak   
Arsen   
Benzopiren   
Butan   
Chlorek winylu   
Ciała smołowate   
Fenole

Formaldehyd   
Kadm   
Metanol   
Naftalen   
Nikotyna   
Polon 210  
Tlenek węgla (czad, CO)   
Toluen oraz Cyjanowodór

**Narkotyki**

Potoczna nazwa niektórych substancji psychoaktywnych działających na ośrodkowy układ nerwowy. Ze względu na poglądy społeczne, różnice kulturowe, stany prawne itp. nie ma jednoznacznej definicji słowa narkotyk.

Każdy kontakt z narkotykami jest niebezpieczny, każdy może prowadzić do uzależnienia. W Polsce z dnia na dzień przybywa narkomanów szacuje się że jest ich obecnie około 100 tys., także wiek sięgających po narkotyki stale się obniża.

Istnieją różne środki narkotyczne, które się pali lub wdycha. Do najbardziej popularnych narkotyków należą: konopie indyjskie, amfetamina, crack, heroina, kokaina, LSD, ASID, ECSTASY, SPEED, psylocybina – grzybki halucynogenne, UFO, kleje, mak.

**WPŁYW NARKOTYKÓW NA ZDROWIE:**

UKŁAD KRĄŻENIA: zaburzenia rytmu serca, niedokrwienie mięśnia sercowego (łącznie z zawałem), nadciśnienie tętnicze.

UKŁAD NERWOWY: zaburzeniem koordynacji ruchowej, drżeniem mięśniowym.

UKŁAD ODDECHOWY: przewlekły nieżyt oskrzeli, utrudnienie wymiany gazowej w pęcherzykach płuc przejawiające się bólem w klatce piersiowej.

UKŁAD WYDZIELANIA WEWNETRZNEGO: brak miesiączki, niepłodność, impotencja, zwiększone wydzielanie hormonów tarczycy.

WĄTROBA: wirusowe zapalenie wątroby typu A, B i C, w dwóch ostatnich typach może prowadzić do raka

SKÓRA: zakażenia bakteryjne skóry (ropnie, czyraki), zmiany grzybicze.