



ALEGE

SĂ TRĂIEȘTI SĂNĂTOS



Salvați Copiii
Save the Children România



Despre fumat și alcool

Această broșură a fost realizată în proiectul de Educație pentru Sănătate „Alegeri Sănătoase”, implementat de Organizația Salvați Copiii și se adresează elevilor din clasele I-IV.



DESPRE FUMAT

Ni se spune frecvent că fumatul dăunează grav sănătății, dar puțini știu ce se întâmplă cu corpul nostru atunci când fumăm.

Întă câteva dintre efectele negative care apar în primele minute de la aprinderea unei țigări:

- Ritmul inimii se accelerează, fără ca acest lucru să fie necesar, ca atunci când depunem un efort. Dar inima se comportă ca și când corpul nostru depune un efort.
- Crește tensiunea arterială. Acest lucru li se întâmplă de obicei adulților trecuți de 45-50 de ani. Fumatul ne face corpul să se comporte ca la 45-50 de ani, chiar și atunci când avem 15.
- Oxidul de carbon intră în sânge, asemeni unei substanțe toxice.
- Substanțele cancerigene intră imediat în plămâni.
- Aerul este poluat.
- Ochii pot fi iritați.
- Nicotina influențează funcții diferite ale creierului nostru, cum ar fi dispoziția sau emoțiile.

Pe termen mediu se întâmplă următoarele:

- Se alterează mucoasele buzelor, limbii, cerului gurii, laringelui.
- Apar tusea, respirația urât mirositoare, precum și infecții ale gurii.
- Ni se modifică mirosul (nu mai percepem corect mirosurile din mediul înconjurător).
- Se produc modificări ale aspectului pielii.
- Apar pete galbene pe dinți.
- Ne scade rezistența la infecții respiratorii și ne îmbolnăvim mult mai ușor.

Cât despre efectele negative de lungă durată, acestea sunt deosebit de grave:

- Cancer pulmonar, al cavității bucale, al esofagului, laringelui, pancreasului și vezicii urinare.
- Boli de inimă.
- Ulcere digestive.
- Afecțiuni circulatorii și palpitații.
- Enfizem pulmonar.
- Bronșită cronică.

Nu suntem protejați de efectele fumatului nici atunci când stăm în preajma unei persoane care fumează, fără să fumăm personal:

- Iritații ale nasului, gâtului și pieptului.
- Dificultăți în respirație.
- Tuse sau răceli frecvente.
- Strănut.
- Iritația ochilor (ochi roșii și lăcrimare).
- Rinoree (secreții nazale).
- Dureri de cap, amețeli.
- Greață.
- Tulburări de concentrare.

În afara efectelor negative asupra sănătății noastre, țigările sunt responsabile pentru poluarea aerului iar, uneori, fumătorii iresponsabili produc accidente precum incendiile.



DESPRE CONSUMUL DE ALCOOL

În prezent, alcoolul este cea mai consumată substanță cu efecte negative asupra sănătății noastre.

Alcoolul este cauza directă a afecțiunilor grave ale celor mai importante organe: ficat, creier, stomac, pancreas și nu numai.

Alcoolul este o sursă concentrată de calorii și, cu toate acestea, el furnizează puțină energie. Deoarece el trebuie să fie mai întâi prelucrat de ficat, nu poate fi utilizat direct de mușchi în timpul activităților care necesită mișcare și efort fizic.

Există mai multe etape ale intoxicării de alcool:

- **Veselia:** persoana devine vorbăreată, relaxată, adesea mai sociabilă decât în stare normală; scade și capacitatea noastră de raționament logic.
- **Comportamentul dezordonat:** gândirea este afectată, gândurile fiind mai degrabă negative; emoțiile sunt fluctuante, de la veselie la furie și agresivitate, iar timpul de reacție crește, ceea ce nu este în favoarea noastră deloc în situații periculoase.
- **Confuzia:** apare dezorientarea; persoana devine irascibilă, emoțiile se amplifică; apar temerile, furia; vorbirea neclară este un indiciu pentru această etapă;
- **Pierderea controlului** este remarcată de cei din jur; persoana nu mai este capabilă să stea în picioare sau să meargă, se împiedică, adesea vomită; persoana abia dacă este conștientă.
- **Inconștiența:** persoana intoxicată este complet inconștientă, iar în situații deosebit de grave, poate muri.

Efecte de scurtă durată ale consumului de alcool sunt:

- Răspunsuri încetinite față de ce se întâmplă în jur.
- Scăderea coordonării.
- Scăderea capacității de a gândi limpede.
- Alterarea memoriei.
- Vomă.
- Tulburări de vedere.
- Risc crescut de accidente.
- Dificultatea de a merge sau de a sta pe picioare.
- Pierderea conștienței.
- Comă.
- Deces.

Dintre efectele de lungă durată, amintim:

- Alcoolismul, considerat o problemă severă de sănătate.
- Pierderea memoriei.
- Ciroză hepatică.
- Deteriorarea creierului.
- Boli de inimă.
- Malnutriția.
- Scurtarea duratei de viață.
- Moarte prin accidente (de ex: mașină).

Copiii intoxicați cu alcool pot experimenta:

- Dureri puternice de cap;
- Greață, vomă, vertij;
- Moleșeală sau agitație;
- Pierderea conștienței;
- Asfixiere cu vomă în caz de pierderea cunoștinței, afectare cerebrală;
- Comă, pierderea vieții.



Copiii aud în jurul lor multe lucruri, uneori pozitive, despre fumat și consumul de alcool. De pildă:

Mama spune că fumatul o relaxează.

1

Fumatul poate da iluzia că relaxează, dar în realitate crește pulsul și uneori poate accentua stări de neliniște.

Bunicul meu a fumat toată viața și a trăit 97 de ani.

2

Dacă o persoană devine o excepție de la consecințele negative ale fumatului, nu înseamnă că este valabil și pentru majoritatea fumătorilor.

Tata spune că țuica te ajută să îți treacă răceala.

3

Alcoolul deshidratează și accentuează simptomele unei răceli.

Când fumezi pari mai matur.

4

Când fumezi, singurul lucru care se „maturizează”, adică îmbătrânește, este aspectul feței/tenului.

Toți copiii beau alcool la petrecerile aniversare ale colegilor și prietenilor.

5

Majoritatea petrecerilor se desfășoară sub supravegherea unor adulți, iar băuturile servite sunt fără alcool. Conform legii, doar persoanele de peste 18 ani pot consuma alcool.

Nu există distracție fără alcool.

6

Alcoolul are multe efecte negative asupra corpului și creierului care nu aduc distracție, dimpotrivă. Întotdeauna te poți distra fără alcool!

De 32 de ani, Salvați Copiii România construiește programe sociale, politici publice și practici solide în beneficiul copilului din România. Expertiza și complexitatea proiectelor la nivel național fac din organizație o instituție socială esențială, al cărei rol este medierea între societate și autoritatea publică, în beneficiul superior al copilului.

În trei decenii de activitate, Salvați Copiii a intervenit activ în societate, identificând soluții concrete pentru protejarea și sprijinirea copiilor vulnerabili și a militat, în același timp, pentru o colaborare viabilă cu autoritățile decidente.

Salvați Copiii și-a asumat rolul de supraveghere vigilentă a autorităților publice, în așa fel încât acestea să implementeze politici publice de durată care să corecteze cauzele care duc la vulnerabilizarea copiilor. Totodată, organizația a reușit să creeze rețele active de solidaritate, prin încurajarea responsabilității sociale a companiilor și a societății, în sens larg.

În calitate de membru al Save the Children, cea mai mare organizație independentă din lume care promovează drepturile copilului și care cuprinde 30 de membri și desfășoară programe în peste 120 de țări, VIZIUNEA noastră este o lume care respectă, pentru fiecare copil, dreptul său la supraviețuire, educație, protecție și participare, asumându-ne MISIUNEA de a obține progrese importante privind modul în care copiii sunt tratați și producerea schimbărilor imediate și de durată în viața acestora. În cei 32 de ani de activitate, peste 2.920.000 de copii au fost implicați în programele și campaniile Organizației Salvați Copiii.



Salvați Copiii
Save the Children România

Secretariatul General

Intr. Ștefan Furtună nr. 3, sector 1,
010899, București, România

telefon: +40 21 316 61 76

e-mail: secretariat@salvaticopiii.ro

web: www.salvaticopiii.ro