

В качестве примеров можно назвать некоторые из них: корректурная проба, таблицы Шульте, методика Мюнстерберга, куб Линка, методика Пьерона-Рузера, счет и отсчитывание по Крепелину, методика Рыбакова, методика Горбова "Красно-черная таблица", методика изучения уровня внимания П.Я. Гальперина и С.Л. Кабылицкой и другие.

Проводя с учащимися 7-х и 9-х классов учреждения образования города Минска ряд тестов, а именно тест Мюнстерберга, тест Я. Стреляу, тест Ландольта на установления зависимости внимания от типа высшей нервной деятельности, был сделан следующий вывод.

Внимание значительно изменяется с увеличением возраста учащихся, различается по половой составляющей, а также зависит от типа ВНД. С наибольшими показателями концентрации и объема внимания, можно выделить сильный уравновешенный, с большой подвижностью нервных процессов тип ВНД.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Агаджанян, Н. А. Основы физиологии человека: учебник для вузов, обучающихся по медицинским и биологическим специальностям / Н. А. Агаджанян / – Москва: РУДН, 2001.
2. Данилова, Н. Н. Психофизиология: учебник для вузов / Н.Н. Данилова / – Москва: Аспект Пресс. – 2000.
3. Дубровинская, Н. В. Некоторые характеристики внимания в онтогенезе / Н.В. Дубровинская // Психологический журнал. –1982. – Т. 3. – № 5. – С. 54-65.
4. Рутман, Э. М. Исследование развития внимания в онтогенезе / Э.М. Рутман // Журнал вопросов по психологии. – 1990. – № 4. – С. 161-167.
5. Семенович, А. А. Физиология человека: учеб. пособие / А.А. Семенович/ Минск: Выш. школа. – 2009.

УДК: 616.89-008.441.33-06 :[616.179+616.699]

ВОЗДЕЙСТВИЕ НА РЕПРОДУКТИВНУЮ СИСТЕМУ НИКОТИНА, АЛКОГОЛЯ И НАРКОТИКОВ

А.А. Маруненко

*Левшук Л.М. - кандидат медицинских наук, доцент
Белорусский Государственный университет, пр.Независимости, 4, 220030 г. Минск, Беларусь
anyamarynenko@yandex.by
lili.lev@mail.ru*

Аннотация: формирование вредных привычек в жизни молодых людей мешает осуществить поставленные цели, реализовать свои возможности. К таким привычкам прежде всего надо отнести употребление алкоголя, наркотиков и курение. Они способствуют преждевременному старению, приобретению устойчивых заболеваний и отрицательно влияют на формирование репродуктивного здоровья.

Ключевые слова: вредные привычки; курение; алкоголь; наркотики; репродуктивная система.

THE EFFECT OF NICOTINE, ALCOHOL AND DRUGS ON REPRODUCTIVE SYSTEM

A.A. Marunenko

*L.M. Levshuk - Candidate of Medical Sciences, Associate Professor
Belarusian State University, Niezaliežnasci Avenue, 4, 220030, Minsk, Belarus
anyamarynenko@yandex.by
lili.lev@mail.ru*

Summary: The formation of bad habits in the lives of young people prevents us from fulfilling our goals and realizing our opportunities. To such habits first of all belong the use of alcohol, drugs and smoking. They promote premature aging, the acquisition of resistant diseases and negatively affect the development of reproductive health.

Key words: bad habits, smoking, alcohol, drugs, reproductive system.

О злоупотреблении алкоголем, курением и наркоманией говорилось и говорится очень много. У всех нас есть какие-либо привычки, которые мы обычно делим на «хорошие» и «плохие». Сейчас речь пойдет именно о «плохих» привычках и их несомненном влиянии на нашу жизнь и наше здоровье. Многие считают, что нет ничего страшного в том, чтобы иногда выпить или покурить, но именно это сокращает продолжительность нашей жизни, повышает смертность населения, увеличивает численность неполноценного потомства.

Курение занимает особое место в списке вредных привычек, как одна из самых распространенных и губительных. В чем же заключается вред для организма человека? В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и другие. Так чем же это опасно для репродуктивной системы? Начнем с женского организма, ведь он более восприимчив к воздействию продуктов сгорания табака, нежели мужской. Из-за влияния никотина уменьшается уровень выработки гормонов, что ведет к таким проблемам как ранний климакс, нарушение менструального цикла, снижение полового влечения, бесплодие. У курящих женщин возникают большие трудности с зачатием ребенка, а также увеличивается риск выкидыша. Установлена связь между состоянием репродуктивной системы и курением: курящие женщины чаще (по разным оценкам от 1,5 до 3 раз) испытывают проблемы с зачатием и вынашиванием беременности. Дети, родившиеся от курящих матерей, отстают от своих сверстников в физическом и нервно-психическом развитии [2].

Все опасные составляющие выкуренных сигарет долгие годы накапливаются в яичниках, поэтому существует вероятность того, что яйцеклетки в яичниках уже повреждены до зачатия и риск рождения больного ребенка очень высок.

Мужской организм является более стойким к гормональным изменениям, но и для него воздействие токсических веществ табака не проходит бесследно. Со временем появляются такие проблемы, как спазм сосудов и ухудшение кровообращения в половых органах, снижение полового влечения, ухудшения качества спермы, сокращения продолжительности половых актов [2].

Стоит помнить, что курение наносит ущерб не только половой системе, но и организму в целом, являясь причиной таких заболеваний, как рак, туберкулез, эмфизема и другие. Курящий человек выдыхает дым на людей, которые находятся рядом с ними, нанося их здоровью еще больший вред, нежели своему. Ведь в организм курящего человека с дымом в легкие попадает лишь 20% вредных веществ, а тот, на кого выдыхают этот дым, получает оставшиеся 80% [2].

К вредным привычкам, кроме курения, относится еще более пагубная – злоупотребление алкоголем. Как правило, алкоголь и сигареты часто сочетаются друг с другом. Так, среди непьющего населения курильщиков 40%, а среди злоупотребляющих алкоголем уже 98% [4].

Отрицательное влияние алкоголя на репродуктивную систему женского организма проявляется в нарушении созревания яйцеклетки, что влечет за собой изменения в менструальном цикле. Употребление алкоголя в раннем подростковом возрасте приводит к торможению созревания репродуктивной системы и в последующем детородной функции.

Среди прочих губительных для плода последствий употребления алкоголя – это фетальная зависимость, которая развивается у ребенка еще в утробе матери и грозит нарушением адаптации новорожденного сразу после рождения, а также формированием серьезных отклонений в физическом и психическом развитии.

Токсичное воздействие алкоголя на гормональный статус мужчины не только снижает уровень влечения к противоположному полу, но и ведет к постепенной феминизации. В итоге у мужчины начинают частично проявляться вторичные женские половые признаки в виде увеличения грудных желез, изменения фигуры за счет отложения жировой ткани в тех местах, где обычно она присутствует у женщин.

У мужчин репродуктивного возраста наблюдается значительное (на 30%) снижение количественного и качественного состава сперматозоидов, что приводит не только к уменьшению вероятности оплодотворения, но и к увеличению вероятности наличия отклонений у будущего потомства [1].

Влияние наркотиков на репродуктивную функцию как у женщин, так и у мужчин не менее значимы, чем влияние алкоголя и табака. Хотя многие думают, что наркотики не столько распространены, чтобы быть серьезной проблемой в современном обществе, но это не так. По данным Минздрава число наркозависимых в Беларуси выросло в 10 раз за последние 10 лет.

Наркотики обладают высокой токсичностью, тем самым сильно снижают активность и качество сперматозоидов. Запрещенные вещества оставляют свой след и в плазме крови, отрицательно воздействуя на число половых гормонов в ней. Так, тестостерон, который отвечает за сексуальную чувствительность покровов кожи и слизистых оболочек, практически исчезает. По этой причине сексуальные реакции могут притупляться или вовсе отсутствовать. А после длительного приема наркотических средств у мужчин и женщин и вовсе пропадает сексуальное влечение к противоположному полу, происходит это в результате нервных и гормональных нарушений, а также нарушений сложнейшей координации между гипоталамусом и гипофизом.

Прием наркотиков не только влияет на внутренние органы и репродуктивную функцию, но и усиливает риск заражения венерическими заболеваниями. Иммуитет наркомана «убит» запрещенными веществами, половые связи часто беспорядочны, не контролируемы, а потому ВИЧ и СПИД чаще всего являются неизменными спутниками наркозависимых людей.

Наркотики негативно влияют на формирование и развитие плода. У беременной женщины на фоне сниженного содержания белка альбумина в плазме крови появляется большое количество свободного наркотика, поступающего через плаценту к плоду. По мере развития плода эти вещества накапливаются в его печени, почках и легких. Так же, если во время беременности женщина не прекращает прием наркотиков, то ребенок может родиться сразу наркозависимым.

Последствия влияния наркотиков на ребенка поистине ужасны, вплоть до смерти сразу после появления на свет. Это могут быть инсульт, наркотическая ломка, недоразвитие черепа, недоразвитие вследствие преждевременных родов, не говоря уже о задержках умственного и физического развития, малом весе, сниженном иммунитете.

Кормить грудью малыша роженице, которая принимала наркотики, запрещено. Дети наркозависимых входят в так называемую «группу риска» и в три-четыре раза чаще страдают от зависимости в подростковом и взрослом возрасте [2].

В заключении стоит отметить, что алкоголизм, курение и тем более наркомания – это реальные проблемы нашего времени, причем это проблема не только «больного» человека, но и всех, кто его окружает дома, на работе.

Таким образом можно сказать, что человечество само себя губит, не жалея никого, ни детей, ни взрослых. И если мы не начнем задумываться о своем здоровье и здоровье наших близких, то не может идти и речи о здоровом и счастливом будущем.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Братусь, Б.С., Психология, клиника и профилактика раннего алкоголизма / Б.С.Братусь /. – М., 1984 – 198 с.
2. Генкова, Л.Л., Славков, Н.Б. Почему это опасно / Л.Л. Генкова, Н.Б. Славков / – М., 1989. – 256 с.
3. Лоранский, Д.Н., Лукьянов, В.С. Азбука здоровья: книга для молодежи / Д.Н. Лоранский, В.С. Лукьянов М. /. – 1990. – С. 152-164.
4. Р. О'Коннор, Р. Психология вредных привычек / Р. О'Коннор /–. 2006 – 280 с.

УДК: 316.75

ВЕГЕТАРИАНСТВО И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Е.В. Москаленко

*Н. А. Телюк - кандидат биологических наук, доцент
Белорусский государственный университет, пр.Независимости, 4, 220030 г. Минск, Беларусь
Flashline27@gmail.com*

Аннотация: В работе рассмотрены проблемные вопросы здорового питания. Оценивается польза и недостатки вегетарианства, его значение для здоровья человека. Описаны экологические преимущества вегетарианства перед использованием пищи животного происхождения.

Ключевые слова: здоровое питание, вегетарианство, мясная и растительная пища, полноценные вегетарианские диеты.

VEGETARIANISM AND HEALTHY WAY OF LIFE

Е.V. Moskalenko

*N. A. Tsialiuk - Candidate of Biological Sciences, Associate Professor
Belarussian State university, pr.Независимости, 4, 220030 Minsk, Belarus
Flashline27@gmail.com*

Summary: The problem questions of the healthy eating are in-process considered. A benefit and lacks of vegetarianism, his value, are estimated for the health of man. Ecological advantages of vegetarianism before the use of food of animal origin are described.

Keywords: healthy eating, vegetarianism, meat and vegetable food, valuable vegetarian diets.

Всем известно, что качество нашей жизни в значительной степени зависит от нашего образа жизни. Именно он зачастую определяет активность, заболеваемость, а также в целом влияет на среднюю продолжительность жизни каждого из нас.

На сегодняшний день существует большое количество современных направлений здорового образа жизни. В мире появляется все больше и больше различных исследований, посвященных этой теме. Все мы знаем, что здоровый образ жизни складывается из многих компонентов: это здоровый сон, отказ от вредных привычек, физически активная жизнь, соблюдение правил гигиены и конечно же, правильное