მავნე ჩვევიდან ავადმყოფობამდე

 მრავალრიცხოვანმა მეცნიერულმა გამოკვლევებმა დაამტკიცა , თუ რა დამღუპველად მოქმედებს ნიკოტინი ადამიანის ყველა ორგანოზე, სისტემასა და მათ ფუნქციებზე.

 განსაკუთრებით შეშფოთებას იწვევს ის ფაქტი, რომ ხშირად მავნე ჩვევას ეზიარებიან სკოლის მოსწავლეები, რითაც საფრთხეს უქმნიან საკუთარ და გარშემომყოფთა სიცოცხლეს.

 ცნობილია შემთხვევები, როცა მოსწავლეები 14-15 წლის ასაკიდან ეწევიან სიგარეტს. თამბაქოს წევისადმი ინტერესი განსაკუთრებით უჩნდებათ ვაჟებს ადრეულ ასაკში, ამიტომ მე როგორც ბიოლოგიის მასწავლებელს ჩემს ვალდებულებად მიმაჩნია, რომ მოსწავლეებს დავანახო თამბაქოს წევის უარყოფითი მხარეები. როცა განვიხილავ თემას “ფსიქოაქტიური ნივთიერებები და მათი გავლენა ორგანიზმზე“ გაკვეთილის მიზნად ვისახავ მოსწავლეები დავარწმუნო იმაში, რომ თამბაქოს წევა მხოლოდ უარყოფით შედეგებს იწვევს. მოსწავლეებს ვესაუბრები, რომ ვინც სიგარეტის მოწევას გადაწყვეტს მის ორგანიზმში მიდის შემდეგი ცვლილებები:

 სიგარეტის მოწევისას პირველ კონტაქტში თამბაქოს ბოლთან შედის პირი და ცხვირხახა, მოქაჩვის დროს ბოლთან ერთად სასუნთქ გზებში ჰაერიც შედის, ბოლსა და ჰაერს შორის ტემპერატურის სხვაობა ხშირად 40 გრადუსის ტოლია. ეს მოქმედებს კბილების მინანქარზე, მასზე ჩნდება მიკროსკოპული ბზარები( მიკროორგანიზმებისათვის ხელსაყრელი) , ამიტომაც მწევ ელებს კბილები ადრე უფუჭდებათ, ვიდრე არამწეველებს. კბილის ემალის დარღვევა ხელს უწყობს კბილის ზედაპირზე თამბაქოს კუპრის დაგროვებას, რის შედეგადაც კბილი ღებულობს მოყვითალო ფერს, ხოლო პირის ღრუ იწყებს სპეციფიკური სუნის გამოყოფას. თამბაქოს ბოლი და მასში შემავალი ნივთიერებები (ამიაკი, მჟავები და სხვა) აღიზიანებს სანერწყვე ჯირკვლებს, იწყება ნერწყვის გაძლიერებული გამოყოფა, რომელსაც ყლაპავს მწეველი მასში შემავალ ნივთიერებებთან ერთად(ანილითან, გოგირდწყაბადმჟავასთან) რომლებიც მოქმედებს კუჭის ლორწოვან გარსსზე.

 თამბაქოს სისტემატური გამოყენება იწვევს ბრონქიტს, მნიშვნელოვნად ქვეითდება ფილტვების წინააღმდეგობა სხვადასხვა ინფექციური დაავადებებისადმი, კერძოდ, ტუბერკულოზისადმი. სასუნთქი ორგანოები პირველნი იღებენ თავისთავზე თამბაქოს შემოტევას,თამბაქოს ფისი ღუპავს უჯრედების წამწამებს იწვევს მის ანთებას, ფილტვებში გროვდება ნიკოტინი, მური, რომლებიც ილექება ალვეოლების კედლებზე, ფილტვები კარგავსბუნებრივ ვარდისფერს და იფარება შავი ლაქებით რაც იწვევს ფილტვის ფუნქციის დარღვევას და ხელს უწყობს კიბოს განვითარებას. მწეველებისათვის დამახასიათებელია კანის სიფერმკრთალე, ხმის ტემბრის დაკარგვა .

 თამბაქოს ბოლი ძლიერ გავლენას ახდენს ერითროციტებსა და ლეიკოციტებზე,ამცირებს სისხლში ერითროციტების რაოდენობას ხოლო თეთრ ბურთულებს არ აქვთ მტკიცე გარსი, დაზიანებული აქვს მემბრანა და კარგავს ფაგოციტოზის უნარს, რაც იწვევს მწეველებში ორგანიზმის დამცველობითი უნარის დაქვეითებას.

 ყოველი მოწეული სიგარეტის მერე ხდება სისხლძარღვთა სპაზმი, რომელიც გრძელდება 25-30 წუთი, ამიტომ მწეველებს სისხლ ძარღვები მუდამ შევიწროებული აქვს, გული მუშაობს მაღალი დატვირთვით და ჩქარა გამოდის მწყობრიდან. თამბაქოს ბოლი შეიცავს ნიკოტინს, რომელიც ძლიერი შხამია, რომელიც აღიზიანებს ნერვულ უჯრედებს, განსაკუთრებით თავის ტვინის ნახევარსფეროების ქერქს, რაც აქვეითებს აზროვნებას,შრომის უნარიანობას, ვითარდება უძილობა,მწეველი მოსწავლეები ჩამორჩებიან სწავლაში, ხდებიან ნერვიულები, ზარმაცები, უხეშები, უდისციპლინოები. აი, იმ დაავადებათა ნაწილი, რომლის მოტანაც სიგარეტის მოწევას მოჰყვება.

 იმისათვის ,რომ გავარკვიო , რა ზემოქმედებას ახდენს მოსწავლეებზე ჩემი საუბარი, ვაწყობ თამაშს“მინუსები და პლიუსები“ კლასს ვყოფ ჯგუფებად და ვაძლევ დავალებას.

1ჯგუფი : სიგარეტის წევის მოკლევადიანი უარყოფითი შედეგების ჩამოთვლა

11 ჯგუფი: სიგარეტის წევის გრძელვადიანი უარყოფითი შედეგების ჩამოთვლა

111 ჯგუფი:სიგარეტის წევის მოკლევადიანი და გრძელვადიანი დადებითი შედეგების ჩამოთვლა

 მომდევნო მეცადინეობისათვის ვაძლევ დავალებას გააკეთონ ჩანახატი, რომელზედაც ასახული იქნება , როგორ წარმოუდგენიათ ადამიანი რომელიც სიგარეტის წევას გადაწყვეტს(მაგ, ჩაყვითლებული კბილები, მოხრილი, ჯოხით ხელში,ხელებზე შევიწროებული სისხლძარღვებით და ა. შ.) ჩაატარონ ანკეტური გამოკითხვა სიგარეტის წევასთან დაკავშირებით მეზობლებთან, ოჯახის წევრებთან. რის შემდეგაც გამართავენ დისკუსიას, რის შემდეგაც თვითონვე გამოაქვთ დასკვნები,რომ:

 ყოველმა ადამიანმა ჯანსაღი ცხოვრების წესით უნდა იცხოვროს, მხოლოდ უძლური ვერ უმკლავდება ცდუნებას ,რასაც სიგარეტის მოწევა ჰქვია. თამბაქო არ კლავს ადამიანს უცებ, მაგრამ მისი წევა არასოდეს ჩაივლის უკვალოდ.

 დეკანოიძე თინათინი

მერჯევის საჯარო სკოლის ბიოლოგიის მასწავლებელი