

Вредные привычки и их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.



Вредные привычки

- ▶ Привычка — это действие, постоянное осуществление которого стало для человека потребностью и без которого он уже не может обойтись.
- ▶ Вредные привычки - это привычки, которые вредят здоровью человека и мешают ему осуществлять свои цели и полностью использовать в течение жизни свои возможности.
- ▶ Вредные привычки обладают рядом особенностей, среди которых особенно следует отметить Вредные привычки в конечном итоге обязательно подчиняют себе все остальные действия человека, всю его деятельность.
- ▶ Отличительной чертой вредных привычек является привыкание, невозможность без них прожить.
- ▶ Избавиться от вредных привычек чрезвычайно трудно.
- ▶ Наиболее распространенными среди вредных привычек являются курение и употребление алкоголя и наркотиков.
- ▶ Употребление алкоголя, наркотиков и курение вредны как здоровью самого подверженного им человека, так и здоровью окружающих его людей.

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ПРИБЫТИЯ К ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ

- ▶ Отсутствие внутренней дисциплины и чувства ответственности.
- ▶ Отсутствие мотивации, четко определенной жизненной цели.
- ▶ Ощущение неудовлетворенности, несчастья, тревога и скука.
- ▶ Экспериментирование.
- ▶ Желание уйти от проблем.

Курение - одна из вреднейших привычек

Курение является социальной проблемой общества, как для его курящей, так и для некурящей части. Для первой – проблемой является бросить курить, для второй – избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой, а также – сохранить своё здоровье от продуктов курения, поскольку вещества входящие в выдыхаемый курильщиками дым, не намного безопаснее того, если бы человек сам курил и принимал в себя никотин и многое другое, входящее в зажжённую сигарету.

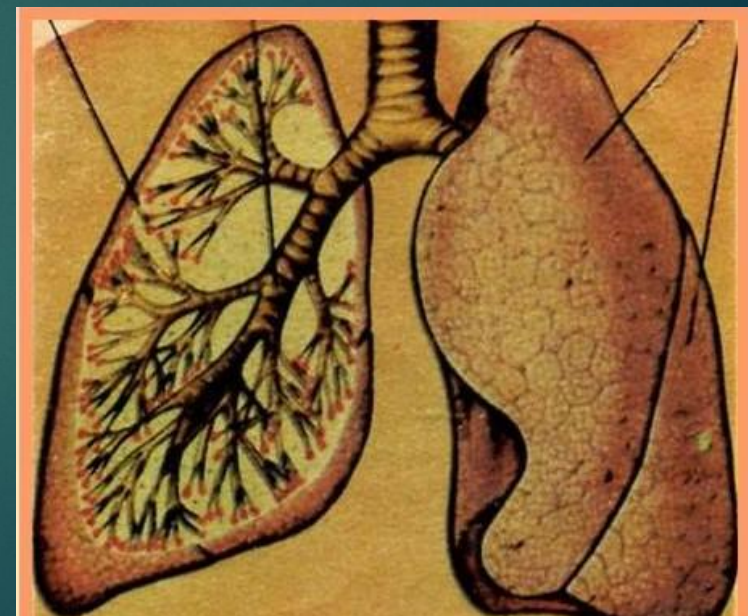


Дыхательная система

- ▶ Хронические заболевания дыхательных органов: бронхит, астма, гибель эпителия, усиленное выделение слизи, воспаление ГОЛОСОВЫХ СВЯЗОК
- ▶ Туберкулез легких

Рак легких (почти 97% больных раком – курильщики)

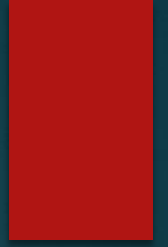
Рак гортани



Пищеварительная система

- ▶ Ухудшается аппетит, обоняние, вкус извращается
- ▶ Возникают спазмы желудка, кишечника, кишечная непроходимость кишечника ведет к смерти
- ▶ Развивается хронический гастрит, колит, язвенная болезнь желудка и 12- перстной кишки
- ▶ Приводит к циррозу печени
- ▶ Развивается рак полости рта, пищевода, поджелудочной железы

Нервная система



- ▶ Никотин в первой короткой фазе расширяет сосуды мозга, затем резко сужает их
- ▶ Отравляет клетки мозга (ухудшается память, зрение, умственная работоспособность, появляется бессонница, головные боли)
- ▶ Курящие ученики отстают в учебе, становятся нервными, рассеянными, ленивыми, грубыми
- ▶ Развиваются нервные заболевания – невралгии, невриты

Кровеносная система

- ▶ Снижается гемоглобин
- ▶ Стенокардия у курильщиков чаще в 13 раз
- ▶ Инфаркт миокарда чаще в 13 раз
- ▶ Острый инфаркт миокарда
- ▶ Курение способствует возникновению атеросклероза, гипертонической болезни, кровоизлияния в мозг



Алкоголизм-химическая зависимость от алкоголя, приводящая к вынужденному и неумеренному его употреблению

- ▶ Пристрастие человека к алкоголю вызывает заболевание – алкоголизм. В наше время с развитием технологий получения дешевых крепких напитков массово формируются алкогольные привычки. Особенно опасно пристрастие к алкоголю для здоровья молодых людей и подростков. Пристрастие к алкоголю перерастает в зависимость. Алкоголь действует разрушающе на организм, он содержит винный спирт – этанол, очень быстро всасывающийся организмом. Через две минуты после употребления этот спирт попадает в кровь. Попадая в организм, алкоголь отрицательно влияет на разные системы организма, вызывая различные нарушения деятельности системы.

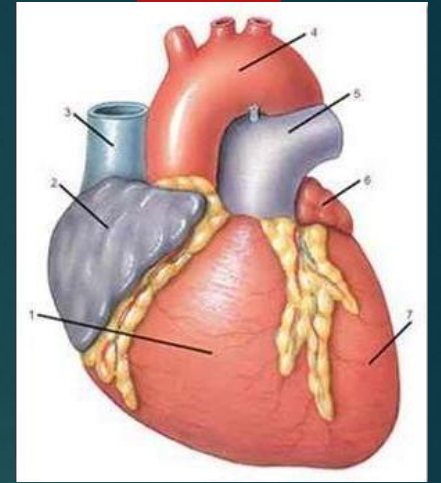
Влияние алкоголя на организм: влияние алкоголя на мозг

Больше всего от употребления алкоголя страдает головной мозг. Датские ученые установили, что даже при «умеренном» потреблении алкоголя, уже через 4 года у пьющих в 85% случаев обнаруживается сморщенный мозг. В нормальном состоянии эритроциты покрыты слоем смазки, которая позволяет им наэлектризовываться и отталкиваться друг от друга. Алкоголь разрушает эту смазку, снимая электрический заряд, в результате чего эритроциты слипаются друг с другом, образуя бляшки, которые закупоривают микрокапилляры питающие нейроны. В результате клетки головного мозга перестают получать кислород. Наступает гипоксия, которая воспринимается употребившим алкоголь, как состояние опьянения. Эти клетки отмирают и начинают гнить. Они же и являются причиной головной боли с похмелья. Позже они выводятся из организма вместе с мочой. Каждый грамм чистого алкоголя убивает порядка 200 нейронов человеческого мозга и отупляет человека, ухудшает память, а регулярное употребление ведет к слабоумию. Для примера, выпивая одну поллитровую бутылку пива, человек убивает более 5000 нейронов в своем мозге.



Влияние алкоголя на сердца

Вред пьянства для сердца давно признан всеми: алкогольная болезнь сердца является причиной 30% внезапных смертей. Попадая в кровь алкоголь находится в ней в течении 5-7 часов, все это время сердцу приходится работать в неблагоприятных условиях. Пульс учащается до 100 ударов в минуту, в организме нарушается обмен веществ и питание сердечной мышцы. Алкоголь разрушает сердечную мышцу, в результате она теряет эластичность и работает на пределе возможностей. В сердечной мышце накапливается избыточное количество жира, она перерождается, становится дряблой и сердце с трудом справляется с работой. Результат - преждевременный атеросклероз и гипертоническая болезнь. У алкоголиков в три раза чаще, чем у остальных, встречается гипертоническая болезнь и ее катастрофическое осложнение - кровоизлияние в мозг, или инсульт. Самое страшное, что это происходит в довольно молодом возрасте - 40-45 лет.



Влияние алкоголя на печень

- ▶ Особенно пагубно влияние алкоголя на печень, при длительном его употреблении развиваются хронический гепатит и цирроз печени.
- ▶ Алкоголь оказывает вредное влияние на железы внутренней секреции и в первую очередь на половые железы; снижение половой функции наблюдается у одной трети лиц, злоупотребляющих спиртными напитками.



Наркомания- (от греч. оцепенение, сон, безумие) – это хроническое заболевание, вызванное употреблением наркотиков

- ▶ Наркотики – это вещества, которые:
- ▶ способны вызывать эйфорию (приподнятое настроение);
- ▶ способны вызывать зависимость (психическую или физическую);
- ▶ наносят существенный вред, приносимый психическому и физическому здоровью регулярно употребляющих их;
- ▶ создают опасность широкого распространения этих веществ среди населения;



▶ Спасибо за
внимание