



Влияние моды на здоровье



Современные СМИ часто навязывают подросткам и молодежи модные тенденции, во многом негативно влияющие на здоровье. Вейния моды захватывают молодежь, желающую подражать своим кумирам. Мода - явление капризное, она быстро проходит, а вот наше здоровье остается с нами до конца жизни. О том, какие опасности для здоровья несут современные вейния моды, поговорим сегодня



На мороз без шапки

Чем опасно переохлаждение головы? Наиболее чувствительны к холоду уши. Они первыми отмораживаются и болят. Длинные волосы для ушей не защита. Когда человек входит в теплое помещение с улицы без шапки, ему становится очень больно - сказывается контраст температуры. Хождение на морозе без шапки ведет к заболеванию носоглотки.

Холод влияет на волосы. При низких температурах возникает спазм сосудов кожи головы и нарушается питание волосяных фолликулов, что может грозить выпадением волос.



Как тату влияет на здоровье человека?



- особенно опасны тату с хной, а именно опасна краска в составе хны, т. к. краситель содержит сильный аллерген, и у многих может вызвать пожизненную аллергию на солнцезащитные кремы, болеутоляющие таблетки, на одежду и тени для век с тем же красителем.

Были случаи, когда после нанесения тату у подростка развивалась бронхиальная астма.

- частицы краски попадают в лимфатические сосуды, а по ним в лимфоузлы, которые становятся похожими на забитую грязью ливневую канализацию и перестают выполнять свою защитную функцию.

- на фоне сниженного иммунитета возникают герпес, гнойничковые заболевания кожи, активизируется вирус, вызывающий появление папиллом. Могут появиться цистит и заболевание почек..

- есть вероятность получить гепатит и даже ВИЧ-инфекцию.

То, что кто-то ходит в тату с ног до головы - не повод для успокоения. Все люди разные, одним ничего, а другие слабее. Никто не знает, где его уязвимое место.

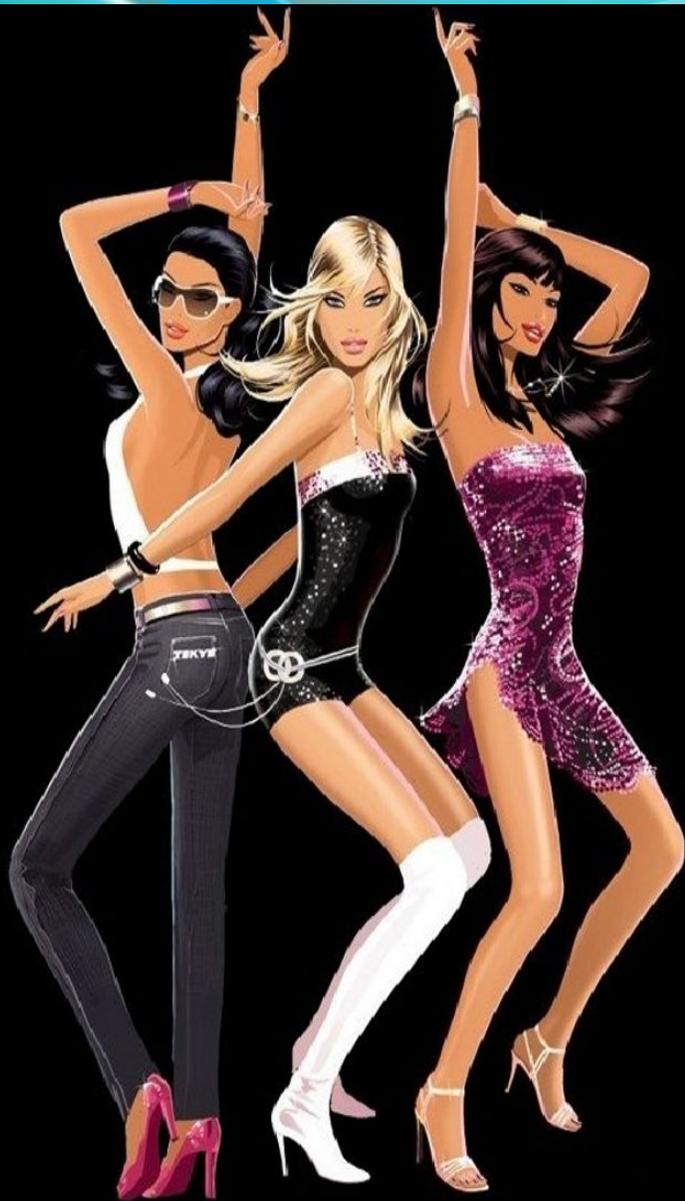
Влияние пирсинга на здоровье:

Пирсинг опасен инфекционным воспалением на месте прокола, кровотечением. Вырывание сережки и образование шрамов и рубцов - частые явления. Пробивая бровь можно повредить лицевой нерв, и лицо исказит судорога. Серьга в языке может вызвать его частичное онемение.

При нарушении стерилизации пирсинг может привести к смертельным заболеваниям - гепатит С и В, СПИД, заражение крови, столбняк.

Пирсинг противопоказан людям с заболеванием крови, с болезнями внутренних органов (почек, легких, сердца), с кожными заболеваниями (экзема, псориаз, фурукулез), низким иммунитетом, диабетом, медленным заживлением ран, аллергией на металлы.





Фигура модели

Обычно девочки подросткового возраста набирают немного веса, что связано с половым развитием и что считается вполне естественным. Но некоторые девочки начинают голодать и сидеть на диете.

Среди девочек становится модным быть очень худым. Девочка постоянно сидит на диете, и не может остановиться - это состояние называется анорексия невроза. Девочки могут голоданием довести себя до смерти. Голодание, использование слабительных таблеток, попытка вызвать рвоту после приема пищи опасны. Так можно довести организм до полного отсутствия аппетита, что ведет к нарушению обмена веществ, прекращению менструации, происходит истощение нервной системы, подавляется эндокринная система.

Высокие каблуки

К чему ведет длительное ношение туфель на высоких каблуках?

Ломается геометрия тела, что ведет к грыжам позвоночника, артрозам коленных суставов. Деформация стопы ведет к мигрени; зажаты икроножные мышцы, застой крови и появляется синдром хронической усталости. Артроз большого пальца ноги - шишка на пальце, также могут пострадать и органы малого таза - опущение почки. Неудобная обувь с каблуком выше 10 см и узкими носками ведет к нарушению кровообращения в голеностопе, икрах, напряжению мышц. А застой крови к отекам ног, остеохондрозу.

На каблуках мы несем две наши массы тела, что увеличивает нагрузку на сердечно-сосудистую систему, может подскочить давление, что ведет к риску образования тромбов. Высокие каблуки - причина вывиха голеностопного сустава.



Пищевые добавки



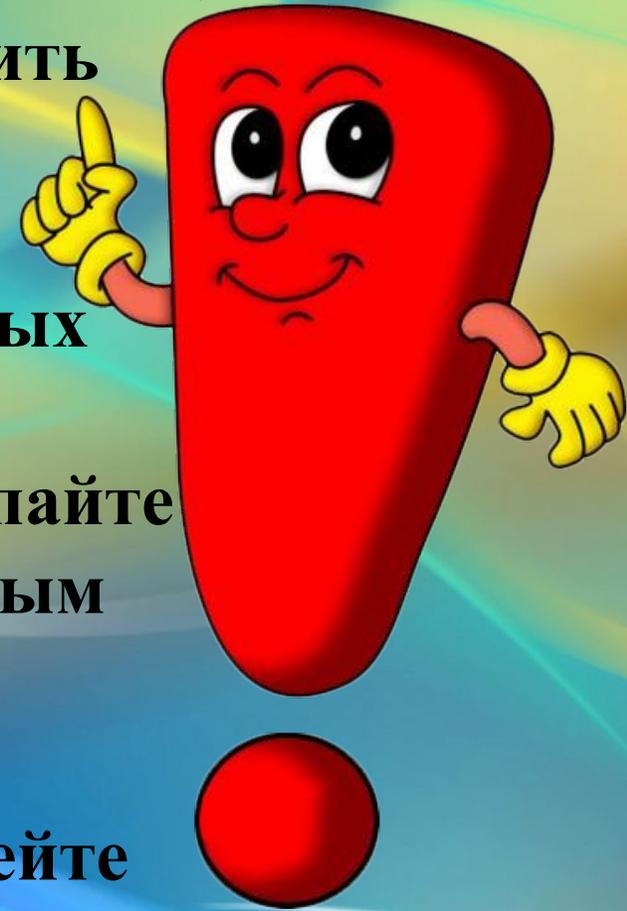
Пищевые добавки – это вещества, которые входят в продукты питания для придания им вкуса, цвета, запаха, консистенции и внешнего вида, для создания пищевой и биологической ценности, улучшения условий обработки, хранения, транспортировки.

В супермаркетах детей привлекают красивые пакетики и баночки с индексом E, означаящим, что продукт содержит пищевую добавку. Это консерваторы, стабилизаторы, антиокислители, эмульгаторы, усилители вкуса.

Насчитывается до 500 пищевых добавок.

Чтобы быть здоровым надо соблюдать правила здорового питания:

- 1) Питайтесь регулярно, избегайте есть между приемами пищи сладости и напитки, это поможет сбросить вес и сохранить здоровыми зубы.**
- 2) Включайте в меню разнообразную пищу,**
- 3) Откажитесь от переработанных или консервированных мясных продуктов (колбаса сосиски, тушенка),**
- 4) Внимательно читайте надписи на этикетках, не покупайте продукты с неестественно яркой окраской и с длительным сроком хранения.**
- 5) Не перекусывайте чипсами, замените их орехами.**
- 6) Избегайте подкрашенных газированных напитков, пейте свежие соки, и компоты.**
- 7) Не употребляйте в пищу лапшу и супы из пакетиков**



Мода - это образ жизни в настоящий исторический момент. Она касается каждого человека и всех сторон его жизни. Но не надо забывать, что не все, что модно - полезно для здоровья.

Некоторые увлечения, продиктованные модой, могут быть вредными и даже опасными для жизни.

Модной становится забота о здоровье, увлечение здоровым питанием, здоровым образом жизни.



Опрос «Отношение к современной моде и ее влиянию на здоровье»

1. Считаете ли вы, что современная мода влияет на здоровье молодежи?
2. Нравятся ли вам татуировки?
3. Ходите в мороз без шапки?
4. Как вы относитесь к пирсингу?
5. Считаете ли вы, что пирсинг может быть опасен?
6. Соблюдаете ли вы, жесткую диету?
7. Носите ли вы обувь на высоком каблуке?



Ответьте на вопросы «да» или «нет» и подсчитайте результаты. Если у вас больше положительных результатов, то вы человек который ради трендов и моды готов на все, даже не заботиться о своем здоровье.

Если у вас больше отрицательных ответов, то вашему здоровью можно позавидовать – мода ему не страшна.

Спасибо за внимание!

