


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

A dark blue diagonal graphic element that starts from the bottom left corner and extends towards the top right corner, creating a triangular shape on the right side of the slide.

**Вредная привычка** - это автоматически повторяющееся много раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека, который подпал под кабалу вредной привычки.

**К вредным привычкам можно отнести следующие действия:**

- Алкоголизм
- Наркомания
- Курение
- Игровая зависимость или лудомания
- Интернет-зависимость
- Привычка Грызть ногти
- Ковыряние кожи
- Ковыряние в носу
- Употребление нецензурных выражений
- Злоупотребление «словами-паразитами» и др.

# Алкоголизм – самая распространенная вредная привычка

**Алкоголизм** – самая распространенная вредная привычка, зачастую превращается в серьезное заболевание, характеризующееся болезненным пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), с психической и физической зависимостью от него, сопровождающаяся систематическим потреблением алкогольных напитков несмотря на негативные последствия.



Коварство любого алкоголя в том, что у большинства людей постепенно и незаметно баловство переходит в привычку, а привычка в болезнь – алкоголизм, когда человек не только теряет контроль над своим пристрастием, а оно, пристрастие, полностью овладевает им и губит его. Развитие алкоголизма, переход привычки в болезнь многие не замечают и не успевают взять себя в руки, остановиться и предотвратить разрушение души и тела. Более того, многие даже тяжелые алкоголики себя таковыми не считают.

Алкоголизм, как болезнь, развивается постепенно. Спиваются по-разному. Кто-то может спиться за несколько месяцев даже при неконтролируемом употреблении пива, а у кого-то развитие алкоголизма до окончательной деградации длится 5-8 лет. Развившийся алкоголизм – это весьма тяжелое заболевание, которое требует помощи врачей-специалистов и весьма трудно, но поддается лечению.

# Как алкоголь действует на человека?

Алкоголь из желудка попадает в кровь через две минуты после употребления. Кровь разносит его по всем клеткам организма. Из крови алкоголь поступает в ткани, где распределяется неравномерно. Поскольку он хорошо растворяется в липидах – жироподобных веществах, которыми богаты нервные клетки, – то наибольшее его накопление происходит в мозгу. Именно эти клетки и гибнут в первую очередь. Под влиянием алкоголя нарушаются произвольные движения, человек теряет способность управлять собой. Алкоголь вызывает ферментативно-витаминную недостаточность, нарушается обмен витамина В1, развивается симметричное поражение нервов (слабость, дрожание мышц, расстройство сердечно-сосудистой системы, нарушается репродуктивная функция, поражается генетический аппарат и развивающийся плод).

## Какие заболевания развиваются в результате частого употребления алкоголя?

- Сердечно-сосудистые: повышение артериального давления, инфаркт миокарда и инсульт. Алкоголь, попадая в организм человека, способствует повышению артериального давления. Чем больше человек пьет, тем выше поднимается его артериальное давление. Чем выше артериальное давление, тем больше нагрузка на кровеносные сосуды и сердце и тем выше риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, инфаркта и инсульта.
- Болезни печени. Печень — орган, который выводит алкоголь из организма человека. Чем больше выпил, тем больше нагрузка на печень. Печень выводит из организма человека 10 мл чистого алкоголя за 1 час. Например, если кто-то выпил полбутылки вина, то через три часа после этого алкоголь все еще будет находиться у него в крови. Основными формами (этапами) развития алкогольного поражения печени выступают стеатоз, алкогольный гепатит и цирроз печени.
- Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.
- Острый и хронический панкреатит (поражение поджелудочной железы).
- Рак губы и горла. Медицинские исследования доказывают: у людей, которые злоупотребляют алкоголем, может развиваться рак губы и горла. Риск значительно увеличивается, если тот, кто злоупотребляет алкоголем, еще и курит.
- Психологические проблемы и развитие депрессии. Многие из тех, кто регулярно злоупотребляет алкоголем, становятся нервными и раздражительными. Такое психологическое состояние отражается на их работе, на их отношениях с окружением и на их семье. Часто страдают дети. Если развивается депрессия, человек становится безразличным и теряет смысл жизни;

# ВРЕД АЛКОГОЛЯ





# Курение – это зависимость, охватывающая большое количество людей и являющаяся бытовой наркоманией.

**Курение** — вдыхание дыма препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях.

В основе этой зависимости лежит биохимический процесс, возникающий в головном мозге человека и при многократном повторении формирующий крепкую причинно-следственную связь «сигарета-удовольствие» как на физиологическом, так и на психологическом уровне.

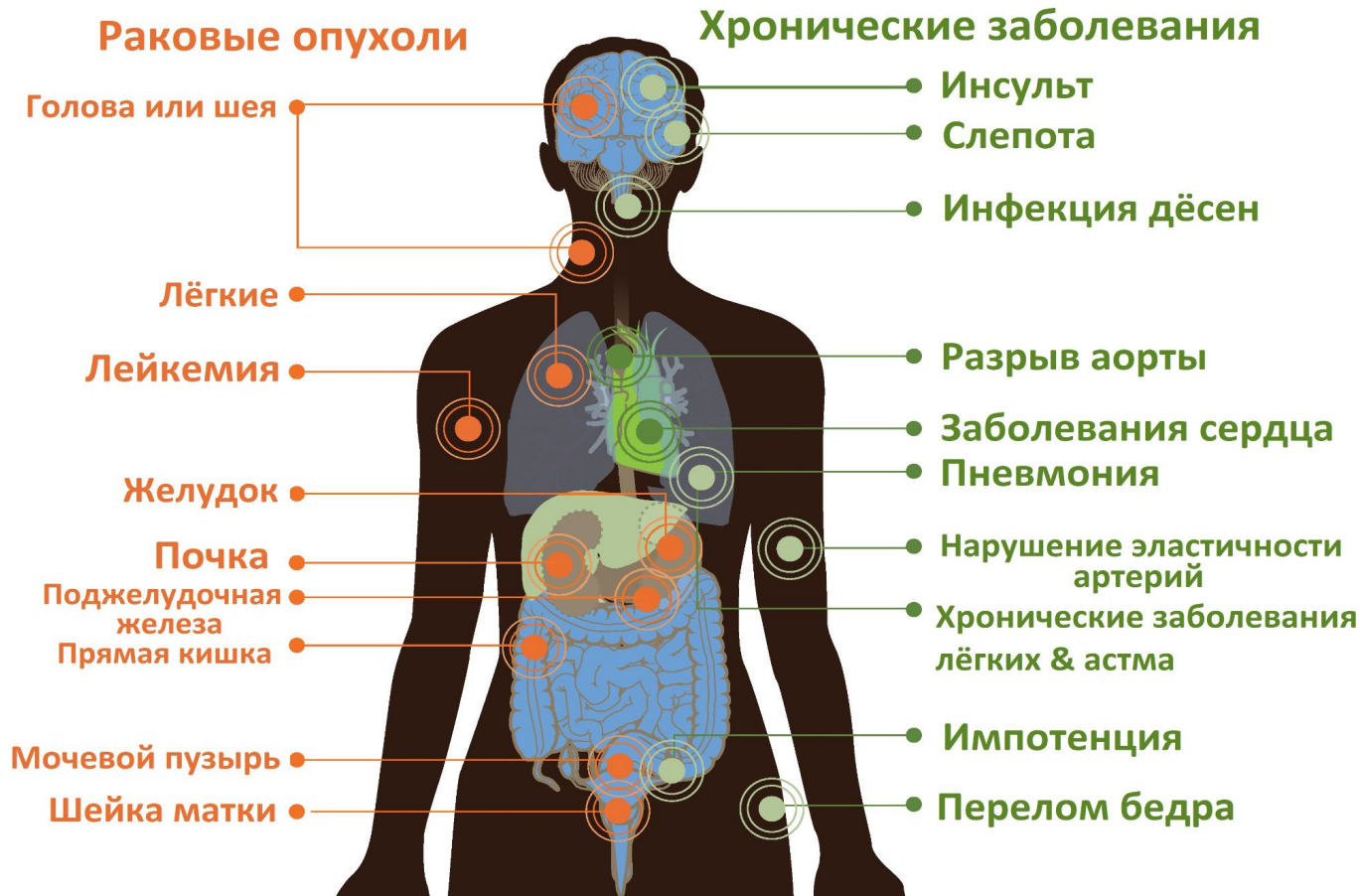
Особенно остро ощущается потребность в курении после принятия пищи, спиртных напитков, при отрицательных эмоциях и во время напряжённой работы. При этом сигарета является отвлекающим фактором: переключение сознания на неё помогает отодвинуть неприятные мысли, прервать тяжёлую работу. Уже через 10 секунд после вдыхания сигаретного дыма никотин попадает в головной мозг и связывается и **никотиновыми рецепторами**, расположенными на нейронах. В результате этого происходит высвобождение нейромедиатора, ответственного за приятные ощущения и являющегося важной частью «системы вознаграждения» мозга. Но уже через 10-30 минут после курения уровни никотина в организме курильщика снижаются, вызывая нервозность, беспокойство, агрессию, нарушение концентрации внимания, непреодолимую тягу к сигарете, повышенный аппетит, набор веса и другие **«симптомы отмены» никотина**, которые продолжаться до 3 месяцев и являются частой причиной «срывов» при попытке бросить курить.

## Курение способствует развитию:

- Артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца (стенокардия, инфаркт миокарда, нарушения ритма сердца, внезапная смерть), мозгового инсульта (кровоизлияния в мозг). 30-40 % всех смертей от ишемической болезни сердца связаны с курением сигарет.
- Облитерирующих заболеваний сосудов конечностей. При этих заболеваниях происходит закупорка тромбами мелких кровеносных сосудов, а их спазм (резкое сужение) под влиянием никотина, который при курении попадает в кровь, может привести к возникновению гангрены (отмирание тканей). В таких случаях человеку приходится делать ампутацию.
- Хронического бронхита и эмфиземы легких, которые сопровождаются развитием пневмосклероза, появлением одышки и развитием сердечной недостаточности. Риск развития хронических заболеваний легких у курящих в 5-8 раз выше, чем у некурящих.
- Хронического гастрита, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, хронического колита.
- Нарушения работы желез внутренней секреции (гипофиза, щитовидной железы, надпочечников), что изменяет обмен веществ и снижает адаптационные возможности человека.
- Снижения иммунитета.
- Снижения способности к деторождению у женщин; развитию импотенции и бесплодия у мужчин.
- Повышения риска возникновения патологии беременности, выкидышей; увеличения числа случаев внутриутробной гибели плода и синдрома внезапной младенческой смерти; снижения массы тела новорожденных, отставания детей в физическом и умственном развитии.
- Курением вызваны 30% случаев смерти от онкологических заболеваний, таких, как рак губы, гортани, бронхов, легких, пищевода, желудка, поджелудочной железы, кишечника, мочевого пузыря.

# Риски от курения

Курение может повредить каждую часть вашего тела



## **Наркомания – болезнь людей, не сумевших сказать "нет!"**

Разные наркотики вызывают разную зависимость. Одни наркотики вызывают сильную психологическую зависимость, но не вызывают физической зависимости. Другие же, напротив, вызывают сильную физическую зависимость. Многие наркотики вызывают и физическую, и психологическую зависимость.

Различают позитивную привязанность — приём наркотика для достижения приятного эффекта (эйфория, чувство бодрости, повышенное настроение) и негативную привязанность — приём наркотика для того, чтобы избавиться от напряжения и плохого самочувствия. Физическая зависимость означает тягостные и даже мучительные ощущения, болезненное состояние при перерыве в постоянном приёме наркотиков (т. н. абстинентный синдром, ломка). От этих ощущений временно избавляет возобновление приёма наркотиков.

## Последствия употребления наркотиков

- ✓ Бессонница, ночные кошмары
- ✓ Ухудшение памяти, внимания
- ✓ Нарушение работы головного мозга и центральной нервной системы
- ✓ Финансовые долги (преступления)
- ✓ Асоциальный образ жизни, деградация личности, искажение социального поведения
- ✓ Физическое истощение организма
- ✓ Раннее облысение, серый цвет кожи
- ✓ Ломкость, хрупкость ногтей, волос, зубов
- ✓ Рубцы (в местах уколов), незаживающие язвы
- ✓ Хроническая сердечная недостаточность
- ✓ Заболевания почек, печени, органов пищеварения
- ✓ СПИД и венерические заболевания
- ✓ Угасание функций органов
- ✓ Гибель человека

