


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.

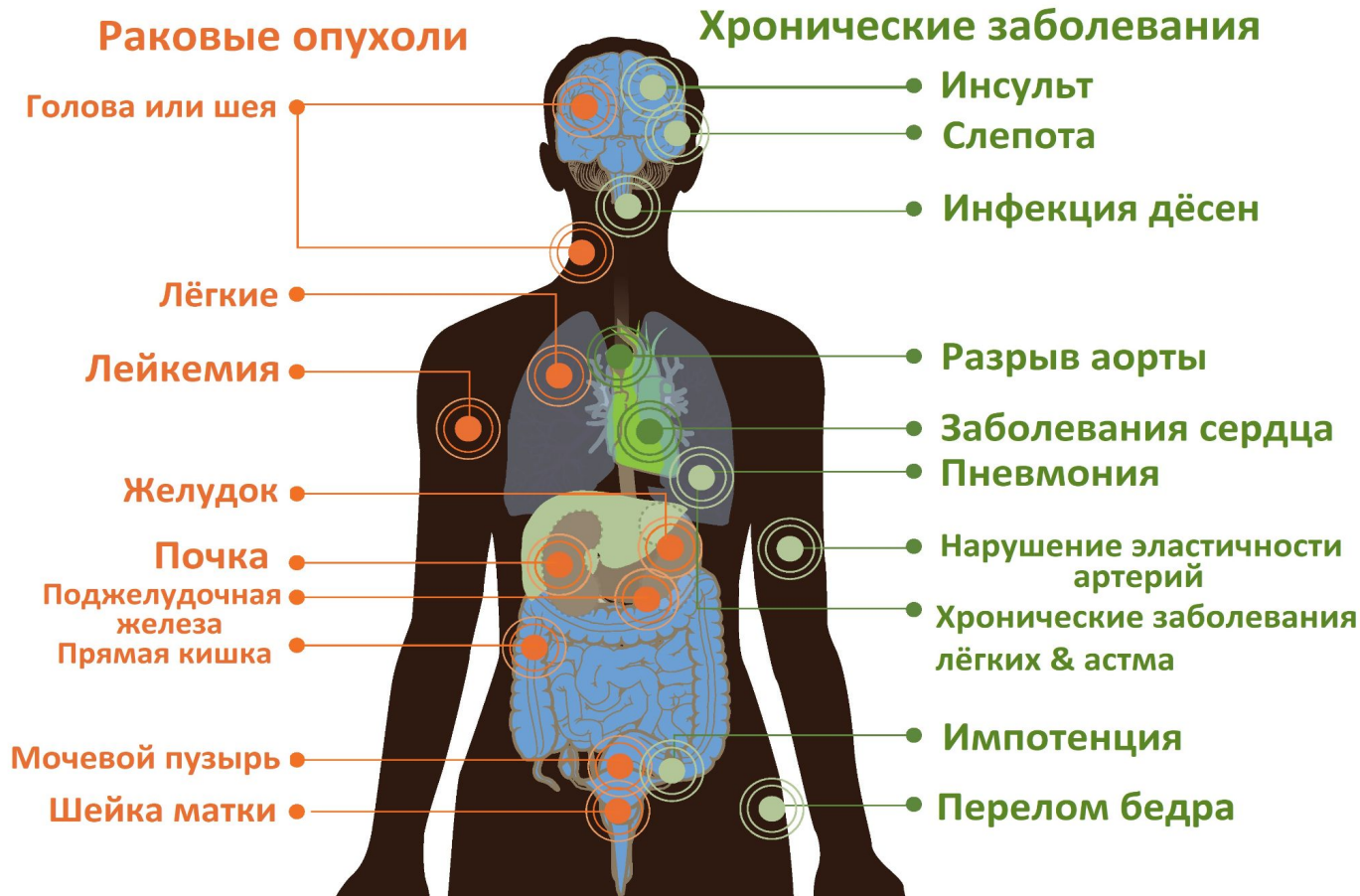
Особенно остро ощущается потребность в курении после принятия пищи, спиртных напитков, при отрицательных эмоциях и во время напряжённой работы. При этом сигарета является отвлекающим фактором: переключение сознания на неё помогает отодвинуть неприятные мысли, прервать тяжёлую работу. Уже через 10 секунд 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

