

Пагубные привычки разрушающие здоровье человека

Выполнила: Политова Анна
Студентка группы М-28
Преподаватель: Баранова Н.Г.

Употребление алкоголя



Алкоголь относится к группе нейродепрессантов – веществ, которые ухудшают деятельность центров мозга. Такие вещества относительно сильно уменьшают поступление кислорода в мозг человека, из-за чего мозг функционирует с меньшей активностью человека.

Причины алкоголизма



Болезни от алкоголя:

- Злокачественные опухоли
- Сердечно-сосудистые заболевания
- Цирроз печени
- Деменция
- Депрессия
- Судороги и эпилепсия
- Подагра

Курение

Всем известно, что никотиновая зависимость снижает качество жизни и создает огромное количество сбоев в человеческом организме. Несмотря на очевидный вред здоровью от табака, на нашей планете сегодня немало курильщиков. Замечено, что в некоторых кругах общества табакокурение постепенно выходит из моды. Но многим не хватает мотивации для окончательного и бесповоротного отказа от табака. Чтобы тяга человека к ЗОЖ перевесила влечение к никотину, надо узнать больше о пагубном влиянии сигарет на каждого из нас и методах искоренения вредной привычки.

Что необходимо знать каждому о
вреде курения?



Курение и состояние кожи

Бесспорно, курение всегда связано с плохой кожей. За счет сужения сосудов и постоянного кислородного голодания тканей, кожные покровы недостаточно снабжаются кровью. До дермы не доходят нужные порции кислорода и различных питательных веществ. В худшем случае наблюдаются такие изменения:

- обезвоженность и усталый вид кожи;
- серый оттенок кожи;
- ранняя утрата эластичности;
- преждевременное формирование мимических морщин.

Курение и фигура

Уже давно развеян миф о том, что сигареты помогают худеть. На практике видно, что такое похудение зачастую связано с общим истощением и многими другими факторами. Напротив, может нарушиться естественный процесс отложения жира. Следует обратить внимание, что нередко жир накапливается больше в зоне груди и талии, а в области бедер его откладывается минимум. Именно поэтому у стабильно курящего человека, как правило, непропорциональная фигура.

Курение и нервная система

Привычный для многих ядовитый табачный дым действует разрушительно на организм человека, поражая органы и системы. Сопутствующие явления при значительном стаже курения это:

- быстрая утомляемость;
- проблемы с памятью;
- повышенная раздражительность;

головные боли и головокружение из-за сужения сосудов мозга.

Ведите здоровый образ жизни!





Спасибо за внимание!