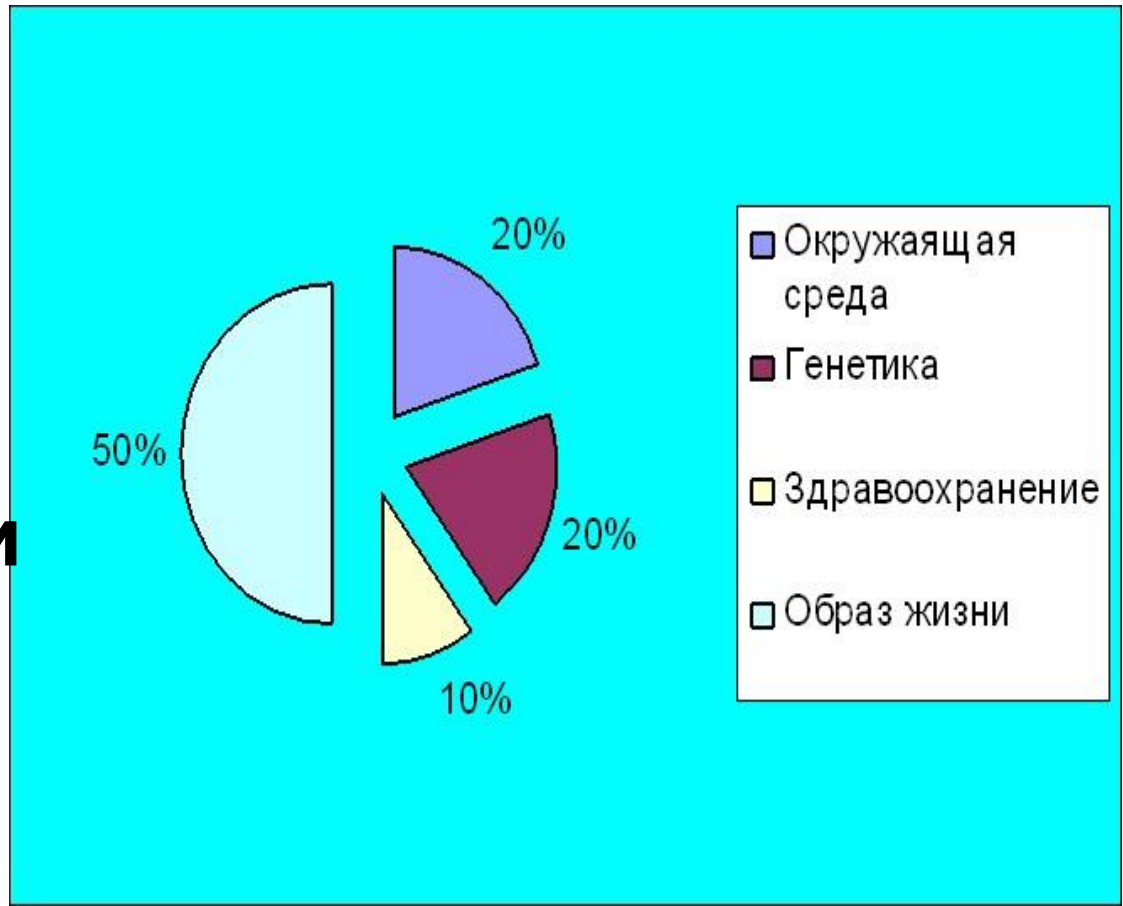


**ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ  
И ИХ ВЛИЯНИЕ НА  
ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

- **Каждый человек ответственен за свое здоровье. Именно от него зависит его психическое и физическое состояние, а значит и продолжительность жизни. Ни один врач не может сделать для человека того, что он может сделать для себя сам. Каждый из нас мечтает жить долго и счастливо, но не всякий может жить правильно. Особенно это относится к людям, которые подвержены влиянию вредных привычек, в том числе табакокурению и алкоголизму. Психическая обработка населения через рекламу крепких напитков, алкоголя, сигарет «делает свое дело». Пиво пьют повсеместно. Некоторая часть молодых людей употребляет более крепкие напитки.**

# КАКИЕ ФАКТОРЫ ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА?

состояние  
окружающей  
среды;  
генетика;  
здоровоохранение;  
**образ жизни**  
человека





# ГАБАКОКУРЕНИЕ

- О том, что курение является вредным для здоровья, знают все. Однако каждый курильщик думает, что последствия курения его не коснутся, и он живет сегодняшним днем, не думая о болезнях, которые неизбежно появятся у него через 10-20 лет. Известно, что за каждую вредную привычку рано или поздно придётся расплачиваться своим здоровьем. С курением связано до 90 % смертности от рака легких, 75 % от бронхита и 25 % от ишемической болезни сердца среди мужчин в возрасте до 65 лет. Курение или пассивное вдыхание табачного дыма может послужить причиной бесплодия у женщин. Атрофия и разрушение белого вещества головного и спинного мозга при рассеянном склерозе более выражена у пациентов, которые курили хотя бы 6 месяцев в течение жизни по сравнению с никогда не курившими больными.
- Зависимость от табакокурения может быть как психологической, так и физической. При психологической зависимости человек тянется за сигаретой, когда находится в курящей компании, либо в состоянии стресса, нервного напряжения, для стимуляции умственной деятельности. При физической зависимости требование организмом никотиновой дозы так сильно, что все внимание курящего сосредоточивается на поиске сигареты, идея курения становится столь навязчивой, что большинство других потребностей уходят на второй план. Появляется невозможность сконцентрироваться на чём-либо, кроме сигареты, может



# СТАДИИ ТАБАКОКУРЕНИЯ

- **1. Преклиническая стадия** - курильщик курит редко, от случая к случаю. Может полностью воздержаться от курения.
- **2. Начальная стадия**-курильщик испытывает нестойкое влечение к табаку, курит по 5-10 сигарет в сутки, может бросить курить самостоятельно.
- **3. Вторая стадия**-курильщик испытывает стойкое влечение к табаку, выкуривает по 15-20 сигарет в сутки, иногда по 40. При прекращении курения отмечаются повышенная раздражительность, неуравновешенность, повышенное артериальное давление, стенокардия.
- **Тяжелая стадия** -наблюдается у лиц «со стажем», куривших 30—40 лет. Выкуривают до 40-50 сигарет в день. Нередки необратимые изменения в кровеносных сосудах и внутренних органах (печень сморщивается, как при циррозе, возникает язвенная болезнь, панкреатит).

# Эксперименты для выявления физиологических последствий влияния курения и табачной

## СМОЛЫ

- Попросили курильщика набрать в рот дым и выдохнуть его через белый платок. В результате на платке осталось коричневое пятно. Это и есть табачный дым.
- Поместили в прозрачную пластиковую бутылку ватные шарики. Бутылку закрыли пробкой с отверстием, в которую вставили трубку. Сжали бутылку, чтобы удалить из нее воздух. В трубку вставили сигарету и зажгли ее. Начали медленно ослаблять давление на бутылку. Стенки бутылки и ватные шарики стали коричневыми, т. е. покрылись смолой. Также страдают легкие курильщика при курении.
- После опыта протерли стебель герани ватным шариком. Он сморщился через сутки.



Так выглядят лёгкие здорового человека и курильщика





- Вы - человек, который может вознаграждать себя не только курением. Лучше пару раз глубоко вздохнуть или прогуляться пешком.
- Вам кажется, что курение вас настраивает на деятельность. На самом деле, чем больше вы курите, тем больше вы усложняете свою деятельность.
- Вы курите, когда волнуетесь. Попробуйте просто вовремя решить конфликтные ситуации и не нужно будет курить, откладывая их решение.
- Вы курите, не замечая количество и качество выкуренных сигарет. Каждый раз, когда вы берете сигарету, задайте себе вопрос: а хочу ли я курить? Вы будете удивлены, как часто вы этого не хотите.



# АЛКОГОЛИЗМ

- Алкоголь присутствует в жизни почти каждого человека. Кто-то пьет лишь по праздникам, кто-то любит отдохнуть с порцией алкоголя в выходные, а кто-то злоупотребляет горячительным постоянно. Под действием этанола, который находится в алкогольных напитках рушится все, в первую очередь, нервная и сердечно-сосудистая системы. Слабые мышцы, тромбы в сосудах, диабет, усохший головной мозг, раздутая печень, ослабленные почки, импотенция, депрессия, язва желудка — это лишь частичный перечень того, что вы можете получить от регулярного употребления пива или чего-то покрепче. Любая порция алкоголя — это удар по интеллекту, по здоровью, по будущему.
- Бутылка водки, выпитая за час, может вас убить на месте, в прямом смысле. В следующий раз, перед тем как пить 100 грамм, представьте свой организм, медленно умирающий под воздействием этанола, в то время как вы веселитесь. Представьте, что ваши клетки медленно задыхаются, что мозг, спасаясь, блокирует множество мозговых центров, из-за чего появляется бессвязная речь, нарушение пространственного ощущения, нарушенная координация движений и провалы в памяти. Представьте, как сгущается ваша кровь, образуя смертельно опасные тромбы, как зашкаливает уровень сахара в крови, как гибнут структуры мозга, отвечающие за интеллект и

# ПОСЛЕДСТВИЯ АЛКОГОЛИЗМА



+



БИОЛОГИЧЕСКОЕ  
СТАРЕНИЕ



СОЦИАЛЬНАЯ  
ДЕГРАДАЦИЯ ЛИЧНОСТИ



# НАРКОМАНИЯ

- Употребление наркотиков приводит к тяжелым нарушениям, в первую очередь, психических и физических функций организма.
- У употребляющих наркотики людей появляется бессонница, сухость слизистых оболочек, заложенность носа, дрожание в руках, а зрачки становятся необычайно широкими, не реагирующие на изменение освещенности глаза.
- Наркотик – это яд, он медленно разрушает мозг человека, его психику. Они либо погибают от разрыва сердца, либо оттого, что их носовая перегородка утончается, что приводит к смертельному кровотечению.
- При употреблении, например, ЛСД человек утрачивает способность ориентироваться в пространстве, у него возникает ощущение, что он умеет летать и, поверив в свои возможности, прыгает с последнего этажа.
- Все наркоманы долго не живут, вне зависимости от вида употребляемого наркотика. Они утрачивают инстинкт самосохранения, что приводит к тому, что около 60% наркоманов, в течение первых двух лет после приобщения к наркотикам, предпринимают попытку к самоубийству. Многим из них это удается.

[www.medicina-narodnaja.ru](http://www.medicina-narodnaja.ru)





# Интернет-зависимость и компьютерные игры

- Компьютерная зависимость — это широкий термин, обозначающий большое количество проблем поведения и контроля над влечениями. Основные типы: непреодолимое влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом, пристрастие к виртуальным знакомствам и избыточность знакомых и друзей в Сети, игра в онлайн-азартные игры и постоянные покупки или участия в аукционах, бесконечные путешествия по Сети в поисках информации, навязчивая игра в компьютерные игры.
- Игромания может показаться вредной привычкой подростков, но это не так. Взрослые подвержены ей в равной степени. Сетевая реальность позволяет имитировать творческое состояние за счет безграничных возможностей поиска и совершения открытий. И главное — серфинг в сети дает чувство пребывания в «потоке» — полная погруженность в действие с выключением из внешней реальности с ощущением пребывания в другом мире, другом времени, другом измерении. Поскольку официального диагноза компьютерной зависимости пока не существует, критерии её лечения еще в достаточной мере не



# КОФЕМАНИЯ

- Кофе – очень популярный и любимый многими напиток, но частое его употребление можно тоже назвать вредной привычкой. Кофе способен обострить гипертоническую болезнь, некоторые желудочно-кишечные заболевания, абсолютно неприемлем при большинстве сердечно-сосудистых болезней и при поражении сетчатки глаз. Но всё это верно лишь тогда, когда кофе пьют в меру. Кофе точно нельзя пить вместе с алкоголем и вперемешку с табачным дымом. Это большой удар для сердечно-сосудистой системы. В общем, как и с любой другой едой, с кофе не следует перебарщивать. Всё



# НЕДОСЫП

- Сон – это жизненная необходимость. Его отсутствие приводит к нешуточным проблемам со здоровьем. Симптомами недосыпа могут быть: темные круги под глазами, небольшой отек лица и утрата тонуса кожи на всем теле, возникновение необоснованной раздражительности, низкая сосредоточенность и рассеянность.
- Также возможны скачки кровяного давления, учащенное сердцебиение, утрата аппетита и проблемы с желудком. Человек полностью теряет адекватную реакцию на происходящее вокруг. Ослабляется защитная функция организма, возникает замедленная реакция на внешние факторы, что провоцирует низкую производительность.
- Гастрит, язва желудка, гипертония, а порой даже ожирение – вот спутники тех, кто вынужден подолгу не спать.

# Бесконтрольное использование лекарств



- Ежегодно от различных заболеваний умирают более 30 тысяч человек. Необоснованное применение антибиотиков приводит к росту смертности, так как увеличивается число тяжелых форм и осложнений инфекционных заболеваний из-за вырабатываемой устойчивости микроорганизмов к антимикробным препаратам. По сути, антибиотики просто теряют эффективность. Например, в начале эры антибиотиков стрептококковую инфекцию лечили пенициллином. А сейчас стрептококки имеют фермент, который разлагает пенициллин. Если раньше от некоторых болезней можно было избавиться с помощью одного укола, то теперь требуется длительный курс лечения. Устойчивость болезней к антибиотикам вызвана тем, что эти препараты доступны и дешевы, продаются без рецепта. Поэтому многие покупают антибиотики и принимают их при любой инфекции.
- Многие прерывают назначенный врачом курс лечения сразу после снятия симптомов, а в организме остались те микроорганизмы, которые приобрели устойчивость к данным антибиотикам. Эти микробы стремительно размножатся и передадут свои гены устойчивости к антибиотикам. Другая негативная сторона бесконтрольного употребления антибиотиков — безудержный рост грибковых инфекций. Поскольку препараты подавляют естественную микрофлору организма, начинают





# НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

## Последствия:

- **Сильная усталость и упадок сил.** Причиной может быть слишком низкокалорийная диета (попросту мало едите, поэтому организм ограничивает вашу жизнедеятельность) или низкое содержание углеводов в питании. Именно углеводы дают энергию и силы человеку.
- **Депрессивное состояние, плохое настроение, раздражительность.** Часто это говорит о том, что в организме не хватает каких либо необходимых веществ. В частности, жирных кислот Омега 3 и витаминов группы В (В6 и В12), фолиевой кислоты, магния и кальция, антиоксидантов и т.д.
- **Постоянный голод.** Возможно, вы не завтракаете, поэтому потом весь день вас одолевают мысли о еде. Так же причиной может быть ваша диета с низким содержанием либо калорий, либо белка, либо клетчатки. Так же постоянное чувство голода может сопровождать вас, если в рационе много «пустых» калорий (чаще всего мы получаем их из сладких продуктов и напитков).
- **Неконтролируемый жор и тяга к определенным продуктам.** Именно к таким последствиям приводят диеты, резко ограничивающие набор продуктов вашего питания.
- **Нарушение работы внутренних органов:** гастрит, язвенная болезнь, панкреатит.
- **Другие последствия неправильных диет и питания богатого жареной, консервированной, сладкой и мучной пищей –** жирная или сухая кожа, прыщи и угревая сыпь, головные боли и мигрени, ухудшение памяти и зрения.

# Правила здорового образа жизни



**ОТКАЖИСЬ  
ОТ  
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК !**

**СОХРАНИ  
САМОЕ ДОРОГОЕ!**

**ЗДОРОВЬЕ**

**РАБОТА**

**ЛЮБОВЬ**

**СЕМЬЯ**

**ДРУЗЬЯ**

**OPEN.AZ**