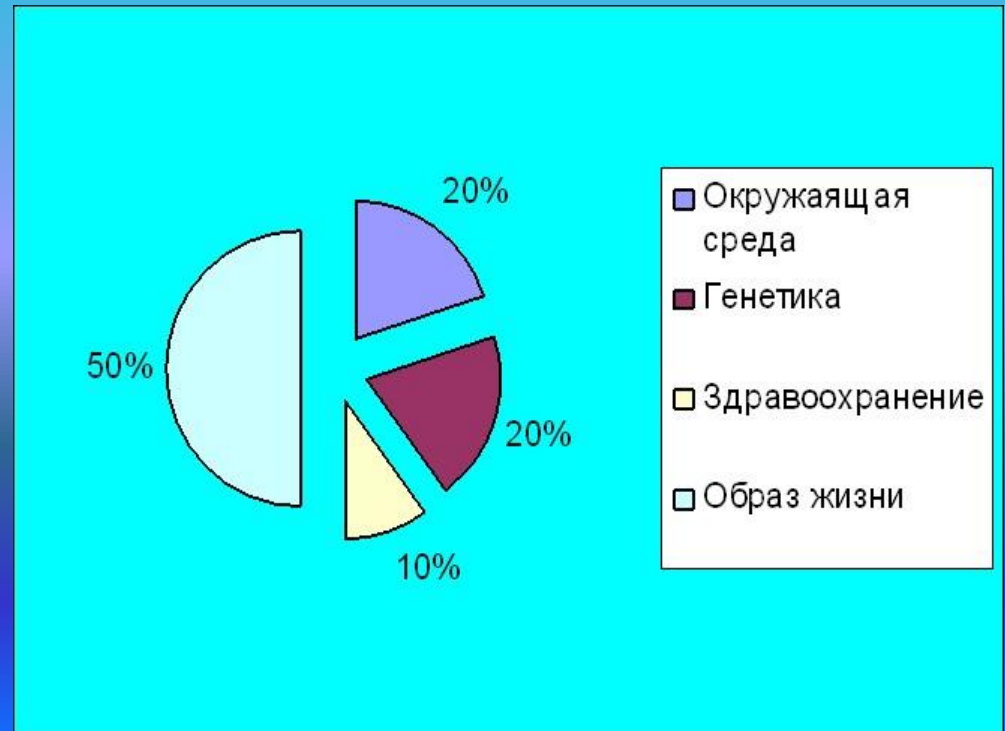


# **ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

# КАКИЕ ФАКТОРЫ ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА?

- состояние окружающей среды;
- генетика;
- здравоохранение;
- образ жизни 50%





# ТАБАКОКУРЕНИЕ

- О том, что курение является вредным для здоровья, знают все. Однако каждый курильщик думает, что последствия курения его не коснутся. 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.
- **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 наступить апатия, нежелание что-либо делать.**



# 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. Средняя 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 сигарет в день. Нередки необратимые изменения в кровеносных сосудах и внутренних органах (печень сморщивается, как при циррозе, возникает язвенная болезнь, панкреатит).

Так выглядят лёгкие здорового человека и курильщика



# 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. 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 сообразительность, как алкоголь прожигает стенки желудка, образуя незаживающие язвы.

# 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.



# Правила здорового образа жизни



**ОТКАЖИСЬ  
ОТ  
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК !**

**СОХРАНИ  
САМОЕ ДОРОГОЕ!**

**ЗДОРОВЬЕ**

**РАБОТА**

**ЛЮБОВЬ**

**СЕМЬЯ**

**ДРУЗЬЯ**

OPEN.AZ