

«Вредные привычки и их профилактика»

Материал подготовил студент
группы ЗПСО12 Ужегов В.

«Вредные привычки» – это распространённые действия, которые люди повторяют вновь и вновь, несмотря на то, что они не полезны и даже вредны.



Содержание :

- 1.Алкоголизм
- 2.Курение
- 3.Неправильное питание
- 4.Анаболики
- 5.Здоровый образ жизни

АЛКОГОЛИЗМ

— разновидность зависимости, характеризующаяся болезненным пристрастием к употреблению алкогольных напитков и поражением внутренних органов в случае хронического злоупотребления спиртным. В большинстве случаев при алкоголизме происходит деградация человека как личности; потеря своего внутреннего "Я".

Алкогольное поражение внутренних органов

- *алкогольный гастрит,*
- *алкогольный панкреатит,*
- *алкогольный гепатит,*
- *алкогольная нефропатия,*
- *нарушения иммунной системы*



Поговорим об алкоголе

(Вопросы к специалисту)



С помощью алкоголя можно ли быстро согреться?

Алкогольные напитки часто называют горячительными. Почему? Люди уверены в том, что спирт обладает согревающим эффектом. И для замерзшего человека глоток чего-нибудь крепкого – самое лучшее лекарство.

В подобном утверждении содержится лишь маленькая толика истины. Дело в том, что при охлаждении помогают примерно 50 граммов водки или коньяка. Они расширяют сосуды и нормализуют кровоснабжение внутренних органов. Последующие же дозы алкоголя усиливают кровоток в коже. Она краснеет, появляется приятное чувство тепла. Но оно очень обманчиво – ведь в этом случае усиливается теплоотдача, и организм начинает остывать еще больше.



Алкоголь усиливает аппетит?

Спиртное действительно возбуждает аппетит. Но появление легкого чувства голода провоцируют только крепкие напитки, да и то лишь малые их количества. Речь идет о 20–25 граммах водки. Она воздействует на центр насыщения и активизирует его. Весь этот процесс занимает минут 15–20, не меньше. Поэтому пить "для аппетита" прямо перед едой в корне неверно. Ведь за считанные секунды голод не появится: на это требуется более длительное время.

К тому же алкоголь перед едой – тоже не выход из положения. Спиртное будет агрессивно вести себя по отношению к слизистой голодного желудка.

Алкоголь повышает работоспособность?

Многие уверены, что под воздействием алкоголя работаетя легче, чем обычно.

Оказывается, у слегка опьяненных людей скорость мыслительных и двигательных реакций действительно может возрастет. Но реакции эти часто бывают ошибочными. К тому же даже небольшие дозы алкоголя вызывают снижение концентрации внимания и ухудшение качества умозаключений

Алкоголь понижает артериальное давление?

Многие гипертоники думают, что понизить давление можно с помощью алкоголя. Он, мол, расширяет сосуды... В этом утверждении есть доля истины – небольшие дозы спиртных напитков действительно ослабляют тонус сосудистой стенки. Но наряду с этим они усиливают частоту сердцебиения. А артериальное давление напрямую зависит от объема крови, "выталкиваемой" в кровяное русло. Чем этот объем больше, тем давление выше. Поэтому алкоголь ни в коем случае нельзя считать лекарством от гипертонии.

Качественный алкоголь: вред или польза?

Любой алкоголь оказывает на организм токсическое действие. Это обусловлено тем, что один из продуктов распада этилового спирта – уксусный альдегид.

Алкоголь-лекарство от простуды?

Многие лечатся от простуды водкой – с яблоками, с медом, с чем-нибудь еще. Считается, что такое снадобье и температуру снижает, и насморк останавливает, и боль в горле уменьшает.

Современная медицина такого способа не признает.

Во-первых, иммунитет "огненная вода" никоим образом не улучшает.

Во-вторых, спирт далеко не лучшим образом сказывается на воспаленном горле. Оно начинает болеть после "лечения" еще больше. Так что верить в целебную силу водки не надо.

А вот небольшое количество подогретого красного вина выпить можно. Оно, по крайней мере, обладает способностью стимулировать иммунную систему организма.

Курение - одна из вреднейших привычек.

Курение является социальной проблемой общества, как для его курящей, так и для некурящей части. Для первой – проблемой является бросить курить, для второй – избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой, а также – сохранить своё здоровье от продуктов курения, поскольку вещества входящие в выдыхаемый курильщиками дым, не на много безопаснее того, если бы человек сам курил и принимал в себя никотин и многое другое, что входящее в зажжённую сигарету



В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ:

- ✓ *Никотин*
- ✓ *Углекислый газ*
- ✓ *Окись углерода 10-23 мг.*
- ✓ *Синильная кислота*
- ✓ *Аммиак 50-130 мг.*
- ✓ *Смолистые вещества*
- ✓ *Органические кислоты*
- ✓ *Фенол 60-100 мг.*
- ✓ *Ацетон 100-250 мкг.*
- ✓ *Радиоактивный полоний 0.03 -1.0 нК.*
- ✓ *Цианистый водород 400-500 мкг.*



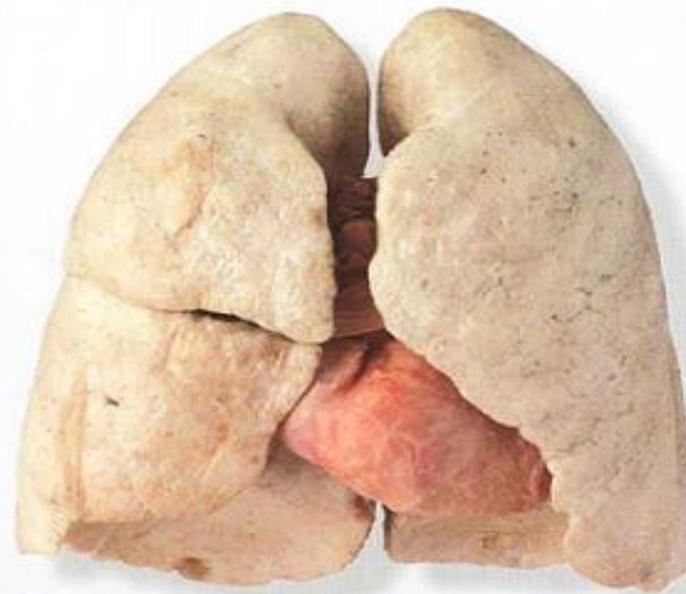
О вреде курения

Наглядный пример различия между легкими курильщика и легкими человека, который не курит:

www.oper.ru



Курить - это круто!



Да конечно!

<http://forum.academ.org/>

Это надо знать!

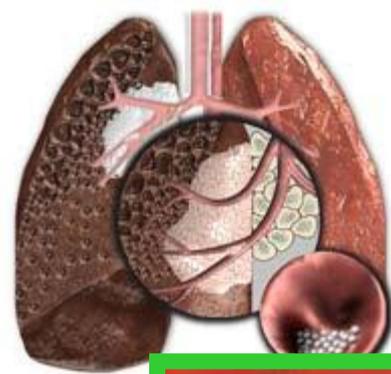


 Курение поражает органы дыхания, сердечно-сосудистую систему, желудочно-кишечный тракт.

 Курильщики болеют раком лёгких в несколько раз чаще, чем некурящие и составляют 96-100% всех больных раком лёгких.

 Курение увеличивает вероятность других видов злокачественных опухолей (полости рта, пищевода, гортани, поджелудочной железы, желудка, толстой кишки, почки, печени).





 *Курение способствует развитию инфекционных заболеваний органов дыхания.*

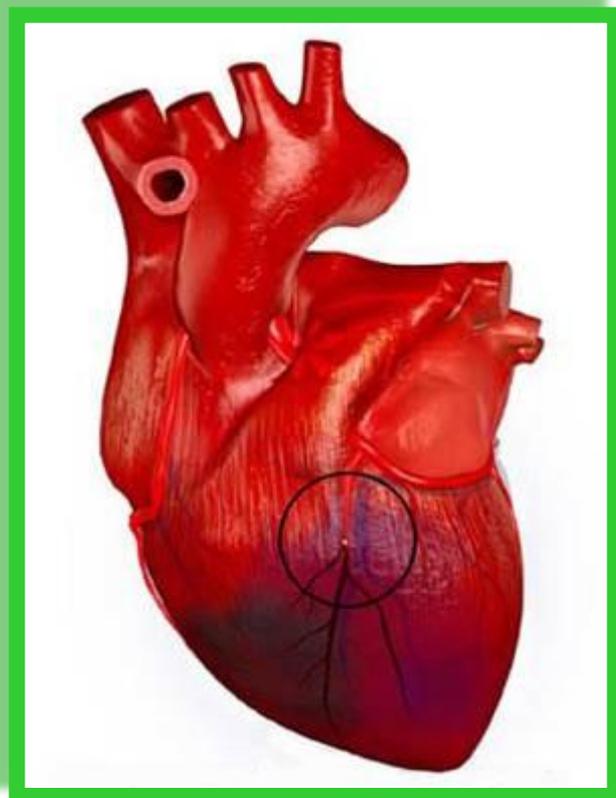
 *Курение является фактором риска для осложнений при беременности.*

 *Курение увеличивает вероятность рака лёгких у окружающих (пассивное курение).*

 *Каждый седьмой долго курящий болен тяжким недугом кровеносных сосудов*

Курение является фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний (атеросклероз и инфаркт миокарда).

в 13 раз чаще заболевают Стенокардией



в 12 раз -Инфарктом миокарда

Сердечно-сосудистые заболевания



Государственная политика

- *В России в 1995 году принят Федеральный закон «О рекламе», введены серьезные ограничения на рекламу табачных изделий как в средствах массовой информации, так и на наружную рекламу.*
- *В 2005 году принят Федеральный закон «Об ограничении курения табака».*
- *9 декабря 2005 года, Госдума РФ приняла законопроект, который предусматривает наказание за табакокурение вне специально отведенных для этого мест.*

Позитивные изменения при отказе от курения

- *через 2 часа никотин начинает удаляться из организма;*
- *через 12 часов окись углерода от курения выйдет из организма полностью, лёгкие начнут функционировать лучше, пройдёт чувство нехватки воздуха;*
- *через 2 дня вкусовая чувствительность и обоняние станут более острыми;*
- *через 12 недель система кровообращения улучшается, что позволяет легче ходить и бегать;*
- *через 3-9 месяцев кашель, одышка и проблемы с дыханием уменьшаются, функция лёгких увеличивается на 10 % ;*
- *через 5 лет риск инфаркта миокарда станет в 2 раза меньше, чем у курящих.*

Правильная реклама

Вред здоровью



Курение вызывает смертельный рак легких

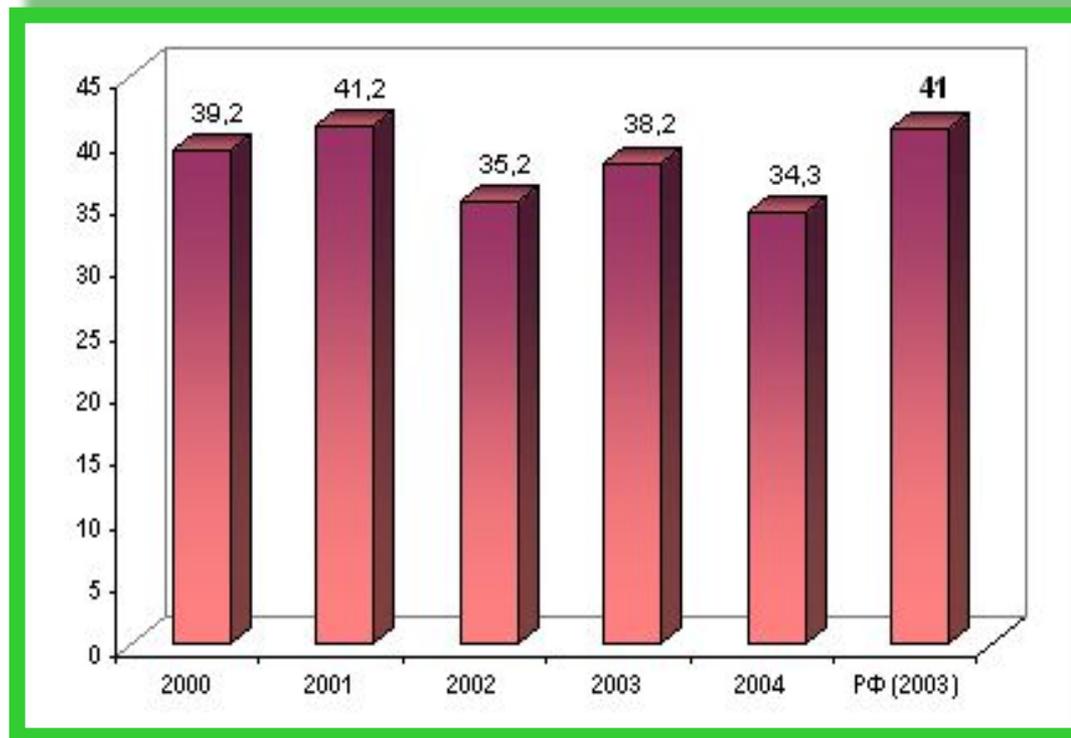


Диаграмма – Заболеваемость раком лёгких на 100 тыс. населения

**От рака лёгких
курильщика спасут
помидоры**

**Капуста способна
бороться с раком лёгких**

Mirror **Сегодня**



TOMATO HOPE FOR SMOKERS

TOMATOES MAY HELP PROTECT SMOKERS AGAINST LUNG DISEASE, RESEARCHERS SAID YESTERDAY.

SCIENTISTS FOUND THAT MIXING TOMATO JUICE INTO DRINKING WATER PREVENTED LAB TEST MICE CONTRACTING EMPHYSEMA TRIGGERED BY TOBACCO SMOKE.

THERE ARE NOW PLANS TO EXTEND THE TEST TO HUMANS SUFFERING THE DISEASE.

EXPERTS DISCOVERED ONE STRAIN OF MICE DEVELOPED EMPHYSEMA AFTER BEING EXPOSED TO TOBACCO SMOKE FOR EIGHT WEEKS. BUT THERE WAS NO DISEASE WHEN THE ANIMALS' WATER WAS MIXED 50-50 WITH TOMATO JUICE.

10. 01. 2006



Неправильное питание

В процессе эволюции, человек разучился правильно выбирать необходимую для организма пищу.

Сейчас мы выбираем еду по принципу вкусовой и визуальной привлекательности, хотя и то, и другое искусственно создается производителями продуктов питания для повышения продаж.

В результате неправильного питания страдает не только наша внешность, но здоровье. Следя за тем, что вы употребляете в пищу, можно избежать появления и развития многих заболеваний.

Неправильное питание является одной из основных причин смертности (около 60% в Северной Америке)



Питание и варикозное расширение вен

Австралийский ученый Р. Мей доказывает, что варикозное расширение вен можно лечить специальной диетой, содержащей большое количество клетчатки, в сочетании с быстрой ходьбой. Для уменьшения этого явления ученый рекомендует ежедневно употреблять в пищу в сыром виде овощи, фрукты, салат, картофель, запеченный в кожуре, и обязательно 2—3 столовые ложки проростков пшеницы.



Питание и рак

Шведские онкологи свидетельствуют, что если 50 лет назад в Швеции рак желудка занимал первое место в структуре смертности, то сегодня этот показатель резко уменьшился (с 60% до 17% у мужчин и 8% у женщин). Такое уменьшение объясняется тем, что 50 лет назад питание было преимущественно мясным, теперь же в рационе преобладают зелень, овощи и фрукты. Аналогичные изменения произошли во многих других промышленно развитых странах



Заболевания, вызванные проблемами пищеварения

Данные социологических исследований свидетельствуют, что запором страдают до 47% населения промышленно развитых стран. Многие недооценивают это заболевание, а оно ведет к развитию геморроя, варикозного расширения вен малого таза и нижних конечностей, раку кишечника. Поэтому для усиления моторно-секреторной функции кишечника наиболее подходят зерновые отруби грубого помола, морковь, свекла, яблоки, капуста, апельсины.



Неестественные составляющие пищи

Пища, содержащая химические концентраты, может вызвать резкие головные боли, связанные с содержанием в концентратах глутамата натрия. Корректирующее питание в данной ситуации заключается в увеличении потребления овощей как источника витаминов и углеводов. Исключается употребление кофе, алкоголя, транквилизаторов.



Питание и нервная деятельность

Из всех органов нашего организма головной мозг наиболее незащищен. В головном мозге протекает почти 25% всех обменных процессов. Нервная ткань не способна запасаться энергией, и поэтому ее функционирование непосредственно зависит от уровня глюкозы в крови. Существует зависимость между потреблением углеводов и способностью противостоять стрессовым ситуациям.

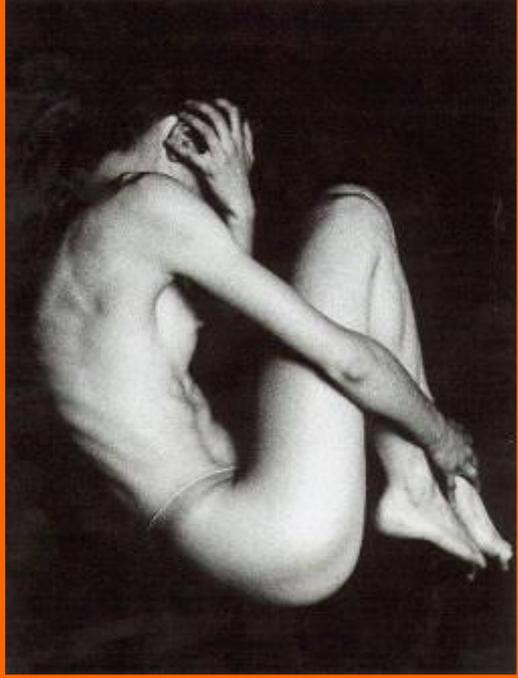


Модные диеты

Анорексия – расстройство, характеризующееся преднамеренным снижением веса, вызываемым и поддерживаемым самим пациентом.

Общая распространённость анорексии составляет 1,2% и 0,29% соответственно среди женщин и среди мужчин. Чаще всего расстройство возникает у девочек подросткового возраста и молодых женщин, но реже могут заболеть и мальчики подросткового возраста и юноши.





Анаболическая зависимость

Анаболики – химические вещества, действие которых направлено на образование и обновление структурных частей клеток и тканей.

Озабоченные своей фигурой мужчины обращаются к запрещенным стероидам и анаболикам.

Мода на стероиды пришла из спортзалов. Культуристы, спортсмены и раньше использовали анаболические стероиды.



Навязчивое желание молодых людей улучшить фигуру и всеми силами накачать в спортзале идеальный пресс приводит к росту потребления запрещенных анаболических стероидов



Наиболее распространённые анаболики, действие которых направлено именно на рост мышечной ткани:

- *гормоны;*
- *витамины*
- *коферменты;*
- *растительные адаптогены;*
- *ноотропы;*
- *аминокислоты;*
- *антигипоксанты*



Наркотические вещества

Наиболее распространёнными видами наркомании являются алкоголизм, табакокурение.

Распространено употребление наркотиков на основе конопли (гашиш, марихуана), мака (опий, морфин, героин), коки (кокаин), современные синтезированные наркотики, (ЛСД, амфетамин и экстази).



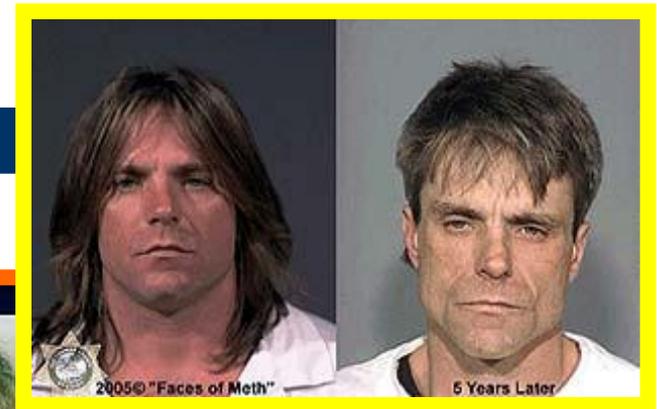
Наркомания - (от греч. оцепенение, сон, безумие) – это хроническое заболевание, вызванное употреблением наркотиков

Признаки наркомании:

непреодолимое влечение к приёму наркотиков;

тенденция к повышению количества принимаемого вещества

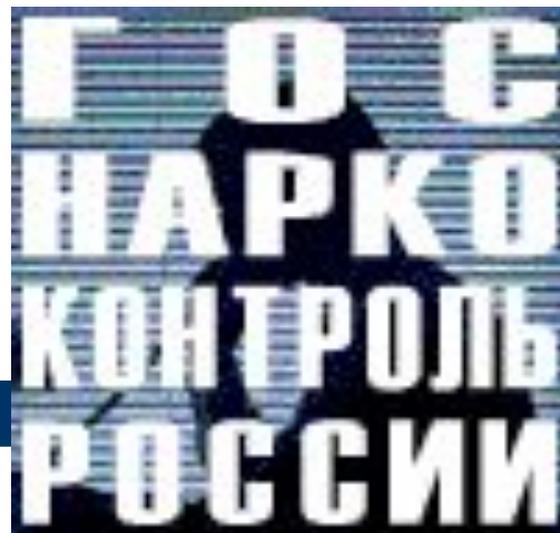
Фотографии людей до и после того как они начали принимать наркотики



AND AFTER, VISUAL EVIDENCE OF CHRONIC METH USE OVER A TEN YEAR PERIOD!



Официальная статистика



- *Россия является крупнейшим рынком героина в Европе. Общее число лиц, употребляющих наркотики в России составляет от 3 до 4 млн., треть из которых – лица, злоупотребляющие героином.*
- *В России показатель ВИЧ-инфицирования, связанного с употреблением инъекционных наркотиков, является одним из самых высоких в мире.*
- *В марте 2006 был опубликован ежегодный доклад Международного комитета по контролю за наркотиками (МККН) при ООН, где было сказано, что в России официально зарегистрировано 500 тыс. наркоманов, но по данным МККН, общее количество лиц может достигать 6 млн., или 4% численности населения. 2 млн. российских наркоманов – молодые люди в возрасте до 24 лет.*



Здоровый образ жизни – это:

- *Регулярные физические нагрузки, активный отдых.*
- *Отказ от вредных привычек, употребления наркотиков (в том числе алкоголя и табака).*

- *Умение справляться со стрессом.*
- *Собственное усвоение хороших привычек.*
- *Правильное питание.*
- *Защита окружающей среды.*

«Здоровье есть величайшее сокровище, перед которым всё остальное ничто!»

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!

