

# ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



**ВЫПОЛНИЛА: ФЁДОРОВА АРИНА, ГРУППА ОП-23/11**

# Факторы, влияющие на здоровье человека



- *Условия и образ жизни, питание — 50 %*
- *Генетика и наследственность — 20 %*
- *Внешняя среда, природные условия — 20 %*
- *Здравоохранение — 10 %.*



# Факторы окружающей среды, неблагоприятно воздействующие на здоровье

## Психологические факторы:

Стресс, снижение уровня жизни, взаимоотношения между людьми

## Биологические факторы:

Бактерии, вирусы, др. паразиты

## Химические факторы:

Химические вещества, пыль, лекарства, табак, кожные раздражители, пищевые добавки, консерванты



## Факторы катастрофического физического воздействия:

Опасные ситуации, влияние алкоголя, наркотики

## Физические факторы:

Шум, климат, свет, радиация, «озоновые дыры», «парниковый эффект», рабочая нагрузка, эргономика

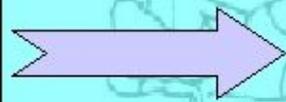
# Наследственность и здоровье



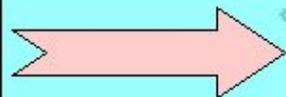
# Здравоохранение и здоровье



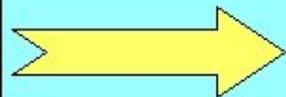
**Основные факторы риска в здравоохранении:**



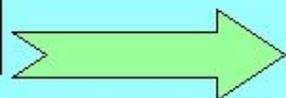
Неэффективность личной гигиены



Низкая профилактика болезней

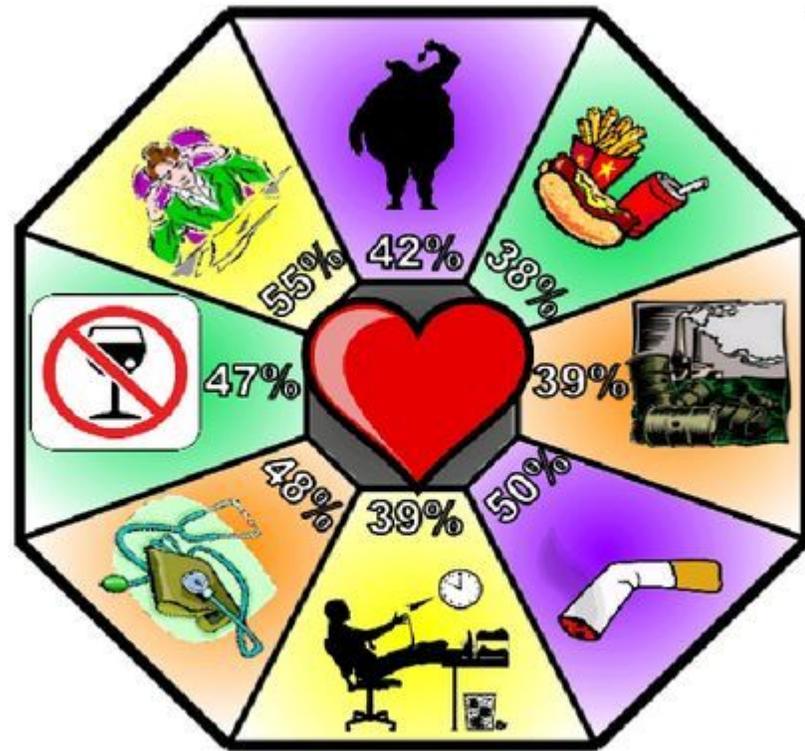


Низкое качество медицинской помощи

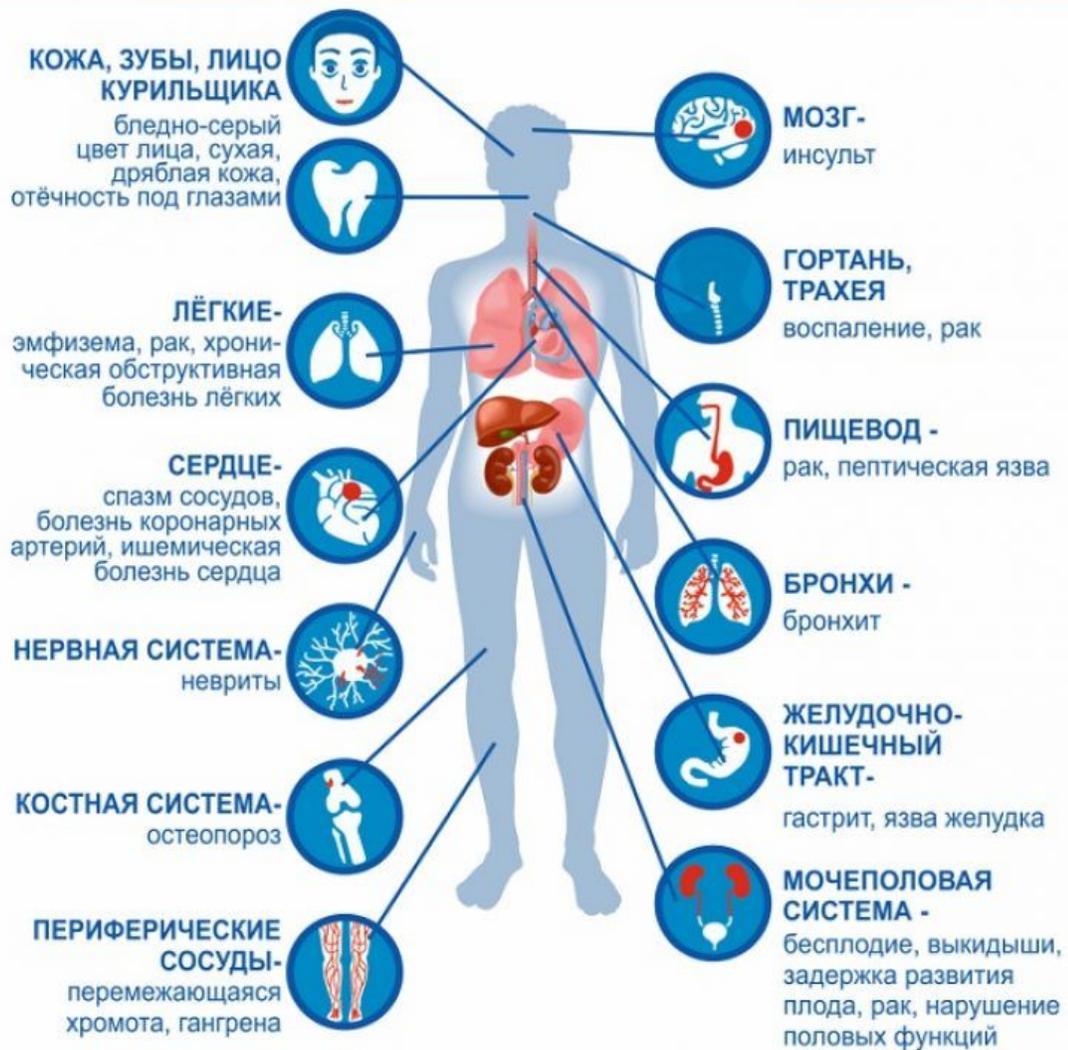


Несвоевременная медицинская помощь

# СВОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАЖДЫЙ ВЫБИРАЕТ САМ!



# ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ



## НЕГАТИВНЫЕ ФАКТОРЫ ВЛИЯНИЯ КОМПЬЮТЕРА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

- сидячее положение
- высокая нагрузка на зрение
- электромагнитное излучение
- влияние на нервную систему и психику
- большая нагрузка на кисти рук и пальцы
- воздействие пыли и грязи



## МОЗГ

Головные боли, потеря сознания, бред, паранойя, забывчивость, нарушение способности рассуждать. Припадки, периферические невриты. Психоз и смерть.

## Легкие

Небольшое количество алкоголя 2-4% выводится через дыхание

## Печень

Желтуха, гепатит, цирроз печени...

## Почки

2-4% алкоголя выводится с мочой

## Поджелудочная железа

Плохое пищеварение, недоедание, ранний диабет

## Потовые железы

2-6% алкоголя выводится через потовые железы

## Половые органы

### Женщины

Проблемы с овуляцией, риск выкидыша...и др.

### Мужчины

Нарушений функций половых желез

## Нервная система

Периферический неврит - дегенерации нервной системы

## Горло

Риск развития рака

## Пищевод

Риск развития рака

## Мышцы

Вырождение, слабость, боль

## Сердце

"Жирное" сердце, ослабление сердечной мышцы, высокое кровяное давление. Анемии...

## Желудок

Гастрит, язвенная болезнь

## Кишечник

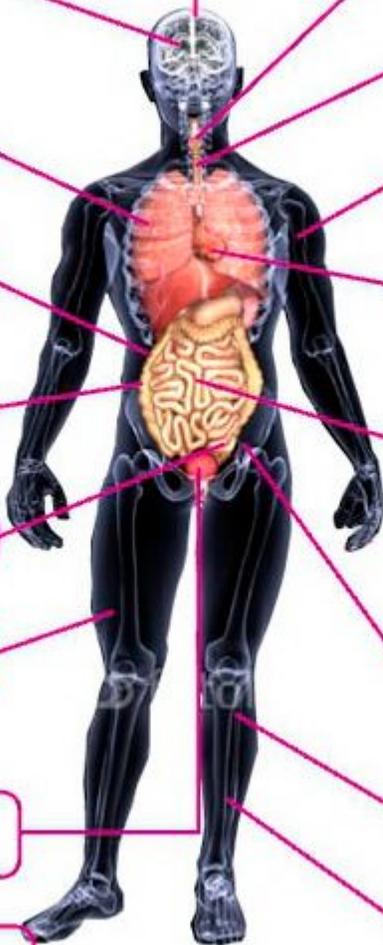
Воспаления...

## Нервная система

Тремор, дисфункция...

## Кости

Риск переломов



# Влияние наркотиков на организм

Потеря энергичности

Заболевания СПИДом

Повреждение печени

Гибель клеток  
головного мозга

Аритмия, внезапная  
остановка сердца

Бессонница

Паралич конечностей



Снижение иммунитета

Ухудшение памяти

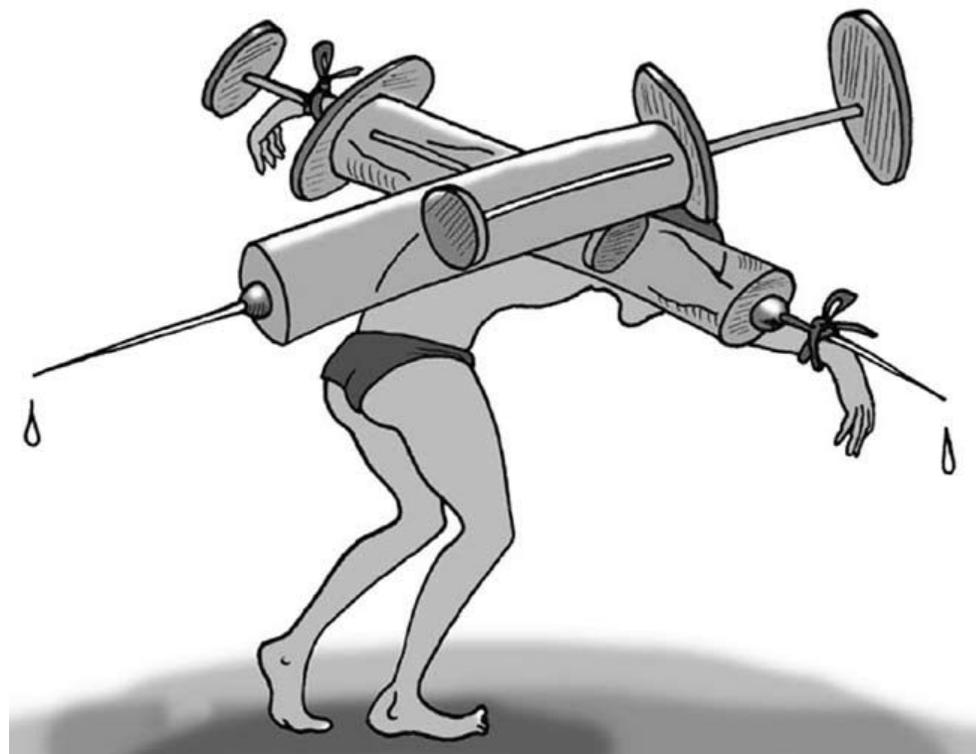
Разрушение функций  
понимания задач и целей

Ослабление внимания

Галлюцинации

Депрессии

Бредовые расстройства



# КАК СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ РАЗРУШАЕТ ОРГАНИЗМ

## КАК ТОЛЬКО ВЫ СЕЛИ:

- Активность мышц ног прекращается.
- Расход калорий сокращается до 1 в минуту.
- Выработка помогающих переработать жир экзимов падает на 90%.
- После 2 часов:  
Уровень "хорошего" холестерина падает на 20%.
- После 24 часов:  
Уровень инсулина падает на 24%,  
риск развития диабета возрастает.



# В ЧЕМ ОПАСНОСТЬ МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ?

- В первую очередь человек начинает страдать **ожирением**.
- Избыточное поступление калорий в совокупности с гиподинамией приводит к стремительному увеличению веса.
- От этого страдают все органы. Нарушается работа печени, желудочно-кишечного тракта, повышается уровень холестерина в крови.

## ТИПЫ ОЖИРЕНИЯ



# Влияние питания на здоровье

Нарушение режима питания оказывает отрицательное влияние на многие органы и системы организма.

## ***Редкие приемы пищи:***

- ✓ заболевания ЖКТ;
- ✓ боли в животе;
- ✓ изменяется внешний вид кожи.

## ***Избыточное употребление жира способствует:***

- ✓ увеличение массы тела;

## ***Избыток поваренной соли:***

- ✓ разрушает сосуды и слизистую желудка;
- ✓ ведет к повышению артериального давления

## ***Недостаток в пище витаминов и микроэлементов***

приводит к нарушению обмена веществ. фолиевая кислота – это витамин В<sub>9</sub>, но если у женщины есть недостаточность фолиевой кислоты и наступает беременность, то возникает угроза развития пороков у плода



**ВЫБЕРИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**



# ВЫБЕРИ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ!



# ВЫБЕРИ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!



# ВЫБЕРИ ЗДОРОВЫЕ УВЛЕЧЕНИЯ!



**СВОЁ ЗДОРОВЬЕ ТЫ СОЗДАЁШЬ САМ!!!**

