

# Тема: Отрицательное влияние вредных привычек на организм человека и их профилактика.

Выполнил студент Черепанов Н.  
В

Группа: Пкд-191



- Привычками называют формы поведения человека, возникающие в процессе обучения и многократного повторения различных жизненных ситуаций, выполняемых автоматически. Сформировавшись, привычка становится неотъемлемой частью образа жизни.



- Среди множества полезных привычек, вырабатывающихся в процессе жизни, человек приобретает и множество вредных, к сожалению, привычек, наносящих непоправимый вред здоровью не только современных, но и будущих поколений.



• В настоящее время к вредным привычкам относят все виды токсикоманий (от греч. *toxicon*- ядовитый, *mania*- безумие, сумасшествие) – болезней, возникающих от злоупотребления некоторыми лекарственными веществами (наркотическими, снотворными, успокаивающими, возбуждающими и др.), а также алкоголем, табаком и другими токсическими веществами и комплексными составами.



- Медицинскую и педагогическую общественность вызывает возрастающая тревога приобщения к самым негативным привычкам – табакокурению, алкоголю, наркотикам детей и подростков. К числу основных факторов формирования и закрепления вредных привычек у подрастающего поколения относятся: слабая организация проведения воспитательной работы; процесс акселерации при отсутствии критического мышления; временное получение искусственно создаваемого душевного комфорта и снятие напряжения после приема наркотических средств и алкоголя с формированием доминанты; упрощение путей удовлетворения различных потребностей человека путем торможения ЦНС.



# Курение и его влияние на организм человека

- Курение - не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают всерьез.



# Никотин - один из самых опасных ядов растительного происхождения, который содержится и в сигаретах

- Никотин действует на вегетативную нервную систему и прежде всего на ее симпатический отдел, ускоряя работу сердца, суживая кровеносные сосуды, повышая артериальное давление; отрицательно сказывается действие никотина на работе органов пищеварения, обмене веществ.



• О том, что капля никотина убивает лошадь, знает даже ребенок. Однако на курильщиков этот факт не производит особого впечатления: успокаивая себя тем, что столько сигарет одновременно всё равно не выкуришь, они продолжают медленно себя убивать, делая затяжку за затяжкой. Вместе с тем, вред табачного дыма обусловлен не только никотином.





- Вместе с сигаретным дымом курильщик вдыхает:
- **Мышьяк.** Этот яд вызывает стойкие проблемы с сердцем, провоцирует онкологические заболевания и крайне сложно выводится из организма. Если уж так хочется попробовать это вещество на вкус, к чему посредники? Но нет: почему-то никто не пьёт мышьяк в чистом виде, а вот в составе сигарет – вдыхают сколько угодно!
- **Формальдегид.** Это токсичное химическое соединение влияет в первую очередь на дыхательную систему. Примечательно, что на основе формальдегида готовится формалин – вещество, которое используется патологоанатомами для бальзамирования мёртвых тел. Действительно, зачем ждать – можно ведь начать и при жизни!
- **Полоний.** Радиационный фон стал бичом современности. Загрязнение радиоактивными веществами пугает людей чуть ли не до дрожи, однако 40% населения, относящиеся к курильщикам «со стажем», регулярно вдыхают частички полония, который «подсвечивает» их изнутри.
- **Бензол.** Это органическое вещество – первая причина лейкозов и других форм онкологии.
- **Смолы.** Тягучий сигаретный дым, которым дышит курильщик – не просто взвесь частиц, которые поступают в лёгкие и так же легко оттуда выводятся. Большинство смол, которые входят в состав сигарет, включают твёрдые частички, которые оседают на лёгких черным налётом. Раз за разом эта «пыль» забивает бронхи, уменьшает объём лёгких и, как следствие, обедняет весь организм кислородом.

**Эти вещества – далеко не единственный яд, входящий в состав табачного дыма. Стандартный химический анализ классических сигарет подтвердил: каждая затяжка – это коктейль из множества ядовитых компонентов, среди которых:**

- Аммиак, бутан, метан, азот, сероводород, угарный газ, ацетон, синильная кислота (цианистый водород), свинец, радий, цезий, фенол, индол, карбазол, цинк, сурьма, алюминий, кадмий, хром.
- Ни один из этих компонентов не является безопасным – каждый из них так или иначе разрушает организм, разъедает иммунитет и гробит лёгкие, попадает в кровь и угнетает сердце, мозг и другие органы, вызывает мутации клеток и приводит к развитию онкологии.

Последствий курения может быть превеликое множество – сигаретный дым затрагивает практически все внутренние органы. Однако наиболее частыми осложнениями этой пагубной привычки становятся:

- хронический бронхит;
- онкологические заболевания дыхательной системы (трахеи, гортани, лёгких);
- сердечно-сосудистые патологии (ИБС, артериальная гипертензия, тромбоз сосудов и т.д.).



# Вред алкоголя

- Многим известно, что алкоголь — это вред для всего организма и психики человека. Вред от алкоголя начинается с нарушений памяти и заканчивается тяжелыми заболеваниями, которые могут не поддаваться лечению, а в некоторых случаях привести к летальному исходу. Согласно последним исследованиям даже незначительные дозы спиртного могут приводить к некоторым изменениям в мозге человека и других системах организма. Вред алкоголя наносится не только пьющему, но и окружающим его людям, всему обществу в целом.

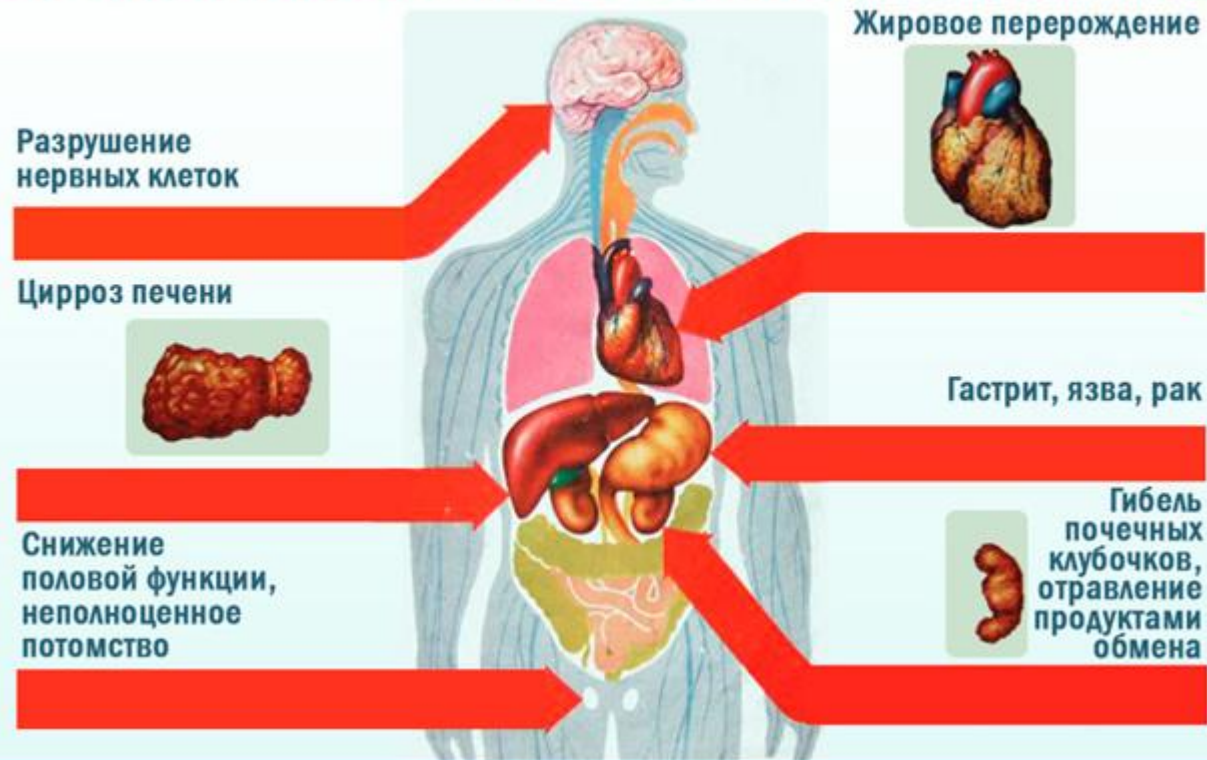


- Вред алкоголя на организм может быть колоссальным. Молекула спирта быстро всасывается в кровь и разносится по всему организму. Процесс всасывания начинается в слизистой оболочке рта, слизистая желудка всасывает около 20% алкоголя, а основная часть приходится на тонкий кишечник. Спирт легко проникает в клеточные мембраны любых тканей, но его содержание зависит от количества воды в клетке. Поэтому больше всего этанола всасывается в ткани головного мозга: в 1,5 — 2 раза больше, чем в тканях других органов. В печени также наблюдается высокое содержание спирта, так как она служит фильтром организма и нейтрализует вещества, вредные для него.



- От употребления алкоголя могут страдать другие органы и системы организма: сосуды и сердце; мочевыделительная система; желудок и кишечник; репродуктивная система; нервная система.

## ВРЕД АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА



## Алкоголь это:

- 90% всех случаев сексуального насилия
- 80% первых сексуальных опытов
- 70% незапланированных беременностей
- 60% всех случаев передачи ИППП
- 50% дорожно транспортных происшествий
- 50% распада семей из алкоголизма одного из супругов
- 50% убийств
- 25% самоубийств

**Нет алкоголя - нет проблем!**

# Вред наркомании

- Абсолютно все наркотики по своей природе являются ядами, поражающими все системы органов и тканей, но особенно центральную нервную систему, мозг, половую систему, печень и почки. Как правило, люди с самым крепким здоровьем при регулярном употреблении наркотиков живут не более десяти лет. Большинство умирает раньше. Весьма распространены случаи, когда люди, умирают в течение первого года с момента начала употребления наркотического вещества. Поскольку наркоманы пользуются не стерильными шприцами, среди них распространены многие болезни, передаваемые через кровь – СПИД, гепатит и другие. От этих болезней они часто умирают раньше, чем произошло отравление организма наркотиком.



- В большинстве случаев наркоманы умирают от передозировки. Наркомана через несколько лет ждет полное разрушение печени и всего организма. Но многие не доживают до этого момента и умирают от аллергии, инфекционных и сопутствующих заболеваний, например, СПИДА или гепатита.
- Многие заканчивают жизнь самоубийством или погибают насильственной смертью, так как наркоманы зачастую связаны с организованной преступностью. Наркоман теряет инстинкт самосохранения и легко может замерзнуть, стать жертвой преступления, попасть в аварию, погибнуть от несчастного случая и многих других причин.





# Меры профилактики и борьбы с вредными привычками

- Не существует единого определенного алгоритма, который помогает всем без исключения. Это как раз тот случай, когда проблему легче предупредить, чем устранить. Очень многое зависит от того, как далеко человек зашел, злоупотребляя чем-либо, насколько сильна его сила воли и каковы индивидуальные особенности его организма. Самое главное — это осознать проблему, ведь зачастую бывает так, что, даже опустившись на самое дно, человек не считает себя зависимым. Он должен захотеть изменить свою жизнь, а уже потом искать способ избавления от вредной привычки.



- Многие начинают с постепенного снижения объема потребляемых вредных веществ. Например, выкуривают за день меньшее количество сигарет или постепенно переходят на более легкие, заменяют их электронными устройствами. Надо сказать, что такой метод работает не всегда и не помогает в случае с наркозависимостью. Главное для наркомана — пережить ломку, когда организм покидают остатки наркотика, а уже потом начинать бороться с психической зависимостью. Некоторым для этого приходилось спать на балконе в 30-тиградусный мороз, но если сильно желание бросить, то человек может вытерпеть все.



- Лучший способ избавиться от нездоровой привычки — заменить ее хорошей. Как только появится желание выкурить сигарету, необходимо постараться отвлечься, выполнив 30 отжиманий от пола или почистив зубы. Конечно, трудно не обращать внимания на дискомфорт, но ведь это только лишний раз подтверждает, что дурная привычка уходит. Самое главное — не допускать никаких поблажек, ведь многие сдаются именно на этом этапе.



- К сожалению, профилактическим мерам достойного внимания в настоящий момент не уделяется. И хотя ведется пропаганда различных тематических роликов, вывешиваются вывески и плакаты, проводятся различные беседы, особого эффекта они не дают. Человек остается со своей трудностью один на один. Он становится изгоем — от него отворачиваются близкие и друзья, бросают любимые, что только усугубляет имеющуюся проблему. Зачастую без помощи психолога и врачей соответствующей квалификации не обойтись.

