

Факторы, разрушающие здоровье.



Факторы, разрушающие здоровье.

Учебные вопросы:

1. Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье человека.
2. Табакокурение и его влияние на организм курящего, на здоровье его детей и окружающих людей.
3. Алкоголь и его разрушающее действие на организм подростка.
4. Наркотики, токсикомания – путь к неотвратимому.

Факторы, разрушающие здоровье



Привычка – сложившийся способ поведения, осуществление которого в определенных ситуациях приобретает для человека характер потребности .



Вредная привычка – закрепленный в личности способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или обществу.

Вредные привычки серьезно ухудшают состояние здоровья человека (физическое и психическое)



Факторы, разрушающие здоровье



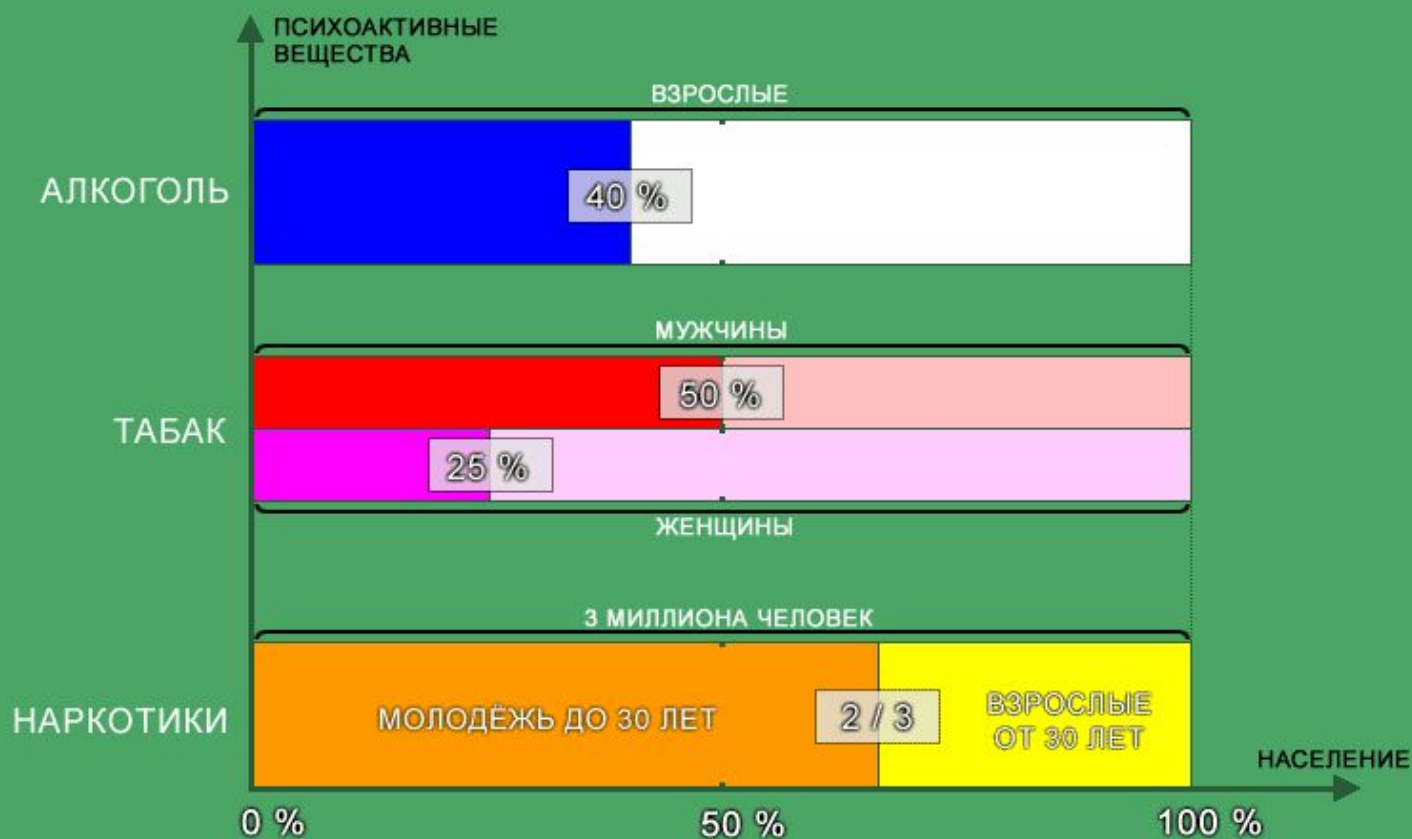
Вредные привычки - это короткий и легкий путь получить удовольствие: наркотики, курение, алкоголь, азартные игры, сквернословие, переедание, компьютеры и т. п.



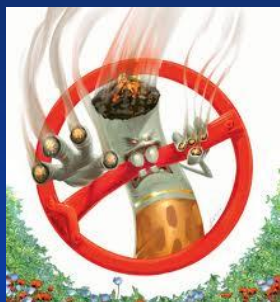
Факторы, разрушающие здоровье



СТАТИСТИКА ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ В РОССИИ



Факторы, разрушающие здоровье



Курение табака (никотинизм) – вредная привычка, заключающаяся во вдыхании дыма тлеющего табака.

Это – одна из форм токсикомании.

Табак родом из Америки. 12 октября 1492 года Христофор Колумб причалил к неизвестному острову, жители которого поднесли гостям сушёные на солнце листья, свёрнутые в трубочку. Они курили это растение, «петум» – так они его называли.

Факторы, разрушающие здоровье



Участники экспедиции, попав в Америку, были весьма поражены тем, что индейцы выпускают дым изо рта и носа. Они переняли этот обычай и стали затем курить у себя на родине. Первым курильщиком в Европе был испанец Родриго де Херез, матрос судна Колумба «Санта Мария», на котором тот достиг Америки. Когда Родриго вернулся на родину и стал выпускать дым изо рта и носа, земляки заподозрили, что в него вселился бес, и матроса заточили в тюрьму.

Факторы, разрушающие здоровье



Существуют две версии происхождения слова «табак». Согласно первой считается, что табак получил свое название от провинции Табаго (Куба), откуда его семена были завезены в Европу. По другим данным, слово «табак» происходит от названия трубки для курения у индейцев Северной Америки – «табакко».



Первые европейские плантации табака появились в Испании в конце XV века. Во Францию семена и листья табака были завезены в 1560 году Жаном Нико, французским послом в Лиссабоне (от его фамилии пошло название смертоносного вещества – никотина).



Факторы, разрушающие здоровье

После ряда тяжелых табачных отравлений началась эра решительных гонений на курильщиков, которых порой обвиняли даже в связи с нечистой силой:



- папа римский отлучал от церкви курящих католиков;

- в Сантьяго пять монахов были заживо замурованы в стене монастыря за курение табака;

- в Англии лиц, уличенных в курении, водили по улицам с петлей на шее, а упорных курильщиков казнили, их отрубленные головы с трубками во рту выставляли для устрашения на площадях;

- в Турции за курение сажали на кол;

- персидский шах приказал сжечь торговца, который привез табак в военный лагерь.



Факторы, разрушающие здоровье



Нюханье табачного порошка облегчило страдание французской королевы Екатерины Медичи от головной боли, вызванной мигренью.



Тобаку стали приписывать лечебные свойства. Нюханье табака сменилось самым заурядным курением и ядовитое растение стало быстро завоевывать новые государства, а курение превратилось в стойкую порочную привычку.

Факторы, разрушающие здоровье



- В Россию табак был завезен из Англии в начале XVII столетия. Сначала курение жестоко преследовалось, т.к. духовенство считало его грехом. Царь Михаил Романов издал указ, угрожавший выявленным курильщикам:
- в первый раз – 60 палочных ударов по голым подошвам;
- во второй раз – отрезание носа.

Торговцам за продажу табака повелевалось «пороть ноздри резать носы», ссылать в Сибирь.

Факторы, разрушающие здоровье

Запрет на курение в России отменил Пётр I, который сам пристрастился к курению трубки, будучи в Голландии.



Пётр I стал внедрять табакокурение: по его мнению, это способствовало укреплению принципов западной цивилизации.

Славный царь простудился, заболел и вследствие слабости прокуренных лёгких умер до срока.

Факторы, разрушающие здоровье

Наиболее вредные компоненты табачного дыма и вызываемые ими болезни



Факторы, разрушающие здоровье



Смертельная доза никотина – 1 мг на 1 кг массы тела человека, т.е. для подростка –50-70 мг.

В одной сигарете может находиться до 3 мг никотина. Смерть может наступить, если подросток выкурит сразу полпачки сигарет!

Исследования показали, что при курении:

- 20% никотина поглощает сам курильщик;
- 30% никотина разрушается при сгорании сигареты;
- 50% никотина отравляет воздух помещения.

Некурящие, находящиеся в накуренном помещении, становятся пассивными курильщиками. В результате у них быстро наступает утомление, появляются головная боль, раздражительность, снижается умственная и физическая работоспособность. Жены активных курильщиков живут примерно на 4 года меньше.



Факторы, разрушающие здоровье



От табакокурения в мире ежегодно умирает около шести миллионов человек. Это больше, чем от войн, ДТП, алкоголя, наркомании...

Распространение табакокурения в России - самое высокое в мире.

Ежегодно в России от причин, связанных с курением, преждевременно умирает до 500 тысяч человек.

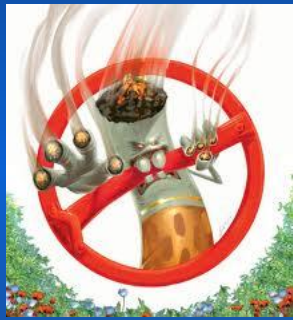
Табачный конвейер смерти укладывает в гробы 6 человек ежеминутно...

Частота инфаркта у курящих – в 12 раз выше, чем у некурящих.

Из каждых 100 человек, больных язвенной болезнью, 98 – курящие.

Из 100 случаев заболевания туберкулезом 95% – у курильщиков

Риск появления рака легких в возрасте 45 лет в 50 раз больше у курящих.



Факторы, разрушающие здоровье



- Курение оказывает отрицательное воздействие на репродуктивную функцию женщины.
- Курящие женщины чаще болеют гинекологическими заболеваниями, у них чаще рождаются недоношенные дети и дети с малой массой тела.
- Курящая мать причиняет вред не только себе, но и ребенку, никотин поступает из крови матери в кровь плода, а затем они продолжают отравлять малыша никотином через грудное молоко.

Факторы, разрушающие здоровье

Одной из вредных привычек является употребление алкоголесодержащих напитков (на основе этилового спирта).



Немного истории:



Люди давно научились изготавливать спиртные напитки. Первоначально их прием носил обрядовый характер. Опьяняющий напиток поднимал настроение, снимал эмоциональное напряжение, сближал людей. Он стал неотъемлемым атрибутом праздничных и печальных застолий.



Факторы, разрушающие здоровье

Так все начиналось:

Древняя Индия – напиток «сома», который получали выжимкой из мухоморов. Сому пили жрецы во время ритуальных церемоний, жертвоприношений, она считалась напитком бессмертия.

Греция - 4000 лет до н.э. В честь Диониса проводились специальные праздники – дионисии, или вакханалии. На них устраивались торжественные процессии, игры, состязания поэтов, хоров.

В VI – VII веках **арабы** изобрели «аль коголь», что означает «одурманивающий». Первую бутылку водки изготовил араб Рабез в 860 году.

В **Западной Европе** научились получать крепкие спиртные напитки путем возгонки вина и других бродящих сахаристых жидкостей.

В **древней Руси** каждая деревня или село имели свой питейный дом или корчму, в городах их было несколько. В корчме подавали различного рода напитки, содержащие небольшой процент алкоголя: пиво, брагу, меды, квасы.



Факторы, разрушающие здоровье



В настоящее время во многих странах злоупотребление алкоголем стало не только медицинской, но и очень серьезной социальной проблемой.



В результате неумеренного потребления спиртных напитков совершаются многие преступления, происходят промышленные аварии и катастрофы, несчастные случаи на производстве и в быту.



Под воздействием алкоголя человек утрачивает способность реально оценивать ситуацию или событие и принимать адекватное решение, игнорируются нравственные и этические нормы.

Факторы риска и последствия злоупотребления алкоголем



Факторы, разрушающие здоровье

Установлено, что алкоголь разрушающе действует на все системы и органы человека. Обычный путь поступления алкоголя в организм — через желудочно-кишечный тракт. При этом 20% принятого алкоголя всасывается в желудке, а остальные 80% — в тонком кишечнике.



Алкоголь, или этиловый спирт, очень хорошо растворяется в жирах и жироподобных веществах. Ткань головного мозга состоит как раз из жироподобного вещества, поэтому спирт действует главным образом на нервную систему, разрушая ее основу — клетки головного мозга. Погибшие клетки мозга не восстанавливаются.



Употребление 100 г водки приводит к уничтожению примерно 7,5 тыс. клеток головного мозга.

Факторы, разрушающие здоровье

Воздействие алкоголя на головной мозг приводит к тяжелым последствиям – нарушается деятельность мозжечка, в результате чего утрачиваются точность и целенаправленность движений, согласованная и координированная работа многих мышц и органов равновесия.



Изменяются речь и почерк - речь становится медленной, теряет свою плавность; почерк отличается неровными и крупными буквами.



Поджелудочная железа в результате алкогольного воздействия воспаляется, что приводит к нарушению ее работы и вызывает развитие панкреатита и сахарного диабета.



Алкогольная импотенция развивается у 30 - 40% мужчин, злоупотребляющих алкоголем.

Факторы, разрушающие здоровье



Особенно вредное влияние оказывает этиловый спирт на печень. С небольшим количеством спирта, поступающим извне, ферменты печени справляются, хотя и с определенным напряжением. Но в случае, когда количество спирта слишком велико, печеночные клетки гибнут.



Погибшая клетка печени замещается другой тканью, которая выполняет только соединительную функцию. Когда количество погибших клеток печени превышает количество оставшихся, защитная функция печени полностью нарушается и развивается цирроз печени.



Факторы, разрушающие здоровье

Систематическое потребление алкоголя ведет к ускорению биологического старения.

Продолжительность жизни алкоголика на 15 лет меньше среднестатистической.

Постепенно систематическое потребление алкоголя ведет к социальной деградации личности. Снижается интеллектуальный потенциал и моральный уровень, все интересы формируются вокруг одной проблемы — достать спиртное.

Дети, зачатые в нетрезвом состоянии, и дети алкоголиков рождаются с физическими изъянами, они медленнее растут, у них наблюдается умственная отсталость.



Факторы, разрушающие здоровье

Постоянное пьянство приводит к алкоголизму, который, по современным представлениям врачей, является серьезным заболеванием .

Прежде чем человек становится алкоголиком, в его состоянии происходят последовательные изменения:

- Начинается с того, что пропадает рвотный рефлекс. Это свидетельствует о привыкании организма к алкогольной интоксикации и разрушении его защитных функций.

- Ведущим признаком алкоголизма является похмельный синдром. Признаки его многообразны: неприятные, болезненные ощущения в области сердца, учащенное сердцебиение, головная боль, повышенное артериальное давление, потливость, сухость во рту, жажда, тошнота и даже рвота.



Факторы, разрушающие здоровье



- Больные страдают похмельными сновидениями, в которых нередко появляются различные животные, в том числе и черти. У них появляется психическая и физическая зависимость от алкоголя. Это приводит к возникновению белой горячки и алкогольным галлюцинациям.



Если не начато лечение, происходит разрушение личности и формируется «алкогольный характер»: появляются неустойчивое настроение, неадекватная эмоциональная реакция на свое состояние, события, действия и т. д., постоянное стремление всеми путями достать алкоголь.



В последующем формируется алкогольная деградация: снижаются память и интеллект, появляются эмоциональная тупость, выраженное слабоумие.

Факторы, разрушающие здоровье

Алкоголь – яд! Употребление 7–8 г чистого спирта на 1 кг веса человека приводит к смерти!



Если принято значительное количество алкоголя может возникнуть алкогольное отравление.

Его признаки — возбужденное или, наоборот, депрессивное состояние, повышение частоты сердечных сокращений и артериального давления, головокружение, тошнота и рвота.

В этом случае пострадавшему необходимо оказать следующую помощь:

- Уложить набок и очистить дыхательные пути.
- Дать понюхать ватку, смоченную в нашатырном спирте.
- Промыть желудок.
- Положить на голову холодный компресс.
- Вызвать «скорую помощь».



Факторы, разрушающие здоровье

10 мифов об алкоголе

Миф 1. Алкоголь согревает:

Спирт обладает согревающим свойством. В действительности согревающий эффект алкоголя обманчив и даже опасен. Согревают организм лишь первые 50 г водки или коньяка.

Миф 2. Алкоголь возбуждает аппетит:

Крепкие спиртные напитки в малых дозах (20-25 г водки) вызывают легкое чувство голода. Однако аппетит просыпается не мгновенно, а лишь через 15-20 минут.

Миф 3. Алкоголь снимает стресс:

Снимать стресс или усталость с помощью алкоголя вошло у многих в привычку. Но снять напряжение и расслабиться помогут лишь малые дозы.



10 мифов об алкоголе

Миф 4. Алкоголь повышает работоспособность:

В итоге работа выполняется легче и быстрее, но при этом в ней допускаются большое количество ошибок. Экономия времени и усилий сказывается на качестве работы.



Миф 5. Алкоголь понижает давление:

Кроме того, биологически активные вещества, содержащиеся во многих спиртных напитках, влияют на артериальное давление, причем в большинстве случаев это влияние неблагоприятно. Неправильно считать алкоголь средством от гипертонии.



Миф 6. Качественный алкоголь безвреден:

Продукт распада этилового спирта (непременный компонент алкогольных напитков) - уксусный альдегид, поэтому все спиртные напитки оказывают на организм токсическое действие.



10 мифов об алкоголе

Миф 7. Алкоголь помогает лечить простуду:

Миф о целебной силе водки всего лишь миф.

Стимулировать иммунную систему поможет лишь малая доза подогретого красного вина.

Миф 8. Пиво не алкоголь:

От воздействия пива страдают печень и сердце, претерпевая перерождение, эти органы начинают плохо функционировать. Соответственно, считать пиво безвредным напитком ошибочно. Такое опасное заблуждение быстро сказывается на здоровье.

Миф 9. В алкоголе нет калорий:

Любой алкоголь очень калориен, а непризнание этого факта сказывается не только на здоровье, но и на фигуре. Самый высокий показатель калорийности у водки. Калорийность вина обусловлена углеводами, которые легко расщепляются и легко сгорают.

Соответственно, вино не так негативно сказывается на фигуре.



10 мифов об алкоголе



Миф 10. Запивать нельзя, нужно закусывать:

Действие холодных закусок можно приравнять к случаю, когда человека запивает. Они слабо нейтрализуют спирт, и он довольно быстро всасывается в кровь. То есть, нет почти никакой разницы между соками, морсами и фруктами, овощными салатами.



Другое дело - горячие и жирные блюда. Супы, рагу всегда будут кстати к столу с алкоголем. Они подавляют всасывание этанола и справедливо считаются лучшими закусками, уменьшая выраженность опьянения.



Факторы, разрушающие здоровье



Много тысяч лет назад люди обратили внимание на то, что некоторые вещества обладают особым действием на человека - вызывают галлюцинации, успокоение, снимают болезненные ощущения, улучшают сон, формируют состояния душевного комфорта, удовольствия, эмоционального подъема. Употребление этих веществ чаще всего было связано с религиозными мистериями.



Наркотик – химические вещества синтетического или растительного происхождения, лекарственные средства, которые оказывают особое, специфическое действие на нервную систему и весь организм человека, приводят к снятию болевых ощущений, изменению настроения, психического и физического тонуса.



Факторы, разрушающие здоровье



Наркомания и токсикомания - болезни, которые возникают в результате злоупотребления веществами, вызывающими кратковременное чувство приятного психического состояния.



Наркомания – тяжелое заболевание, вызываемое злоупотреблением наркотиков, и приобретенное патологическое пристрастие к ним.



Токсикомания – заболевание, характеризующееся патологическим пристрастием к веществам, не рассматриваемых в качестве наркотиков.

Факторы, разрушающие здоровье



В нашей стране *встречаются 4 вида наркомании:*

- опийная наркомания (злоупотребление опиумом и входящими в его состав алкалоидами и синтетическими заменителями морфина);
- гашишизм (злоупотребление теми сортами конопли, которые содержат достаточное количество тетрагидроканнабинола);
- наркомания, вызванная стимуляторами (в основном эфедрин);
- наркомания, вызванная некоторыми снотворными средствами, относящимися к наркотикам.



Факторы, разрушающие здоровье



Начальным этапом наркомании является переход от эпизодического к регулярному приему наркотика, повышение выносливости к нему, появление влечения к наркотическому отравлению.

Каждый прием наркотиков вызывает эйфорию, но требуется увеличение доз.

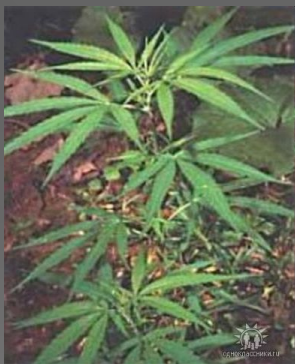


Дальнейшее потребление приводит к неуклонному усилению психических и физических расстройств организма. Во всех случаях отмечается деградация личности.



Единственная цель больных наркоманией – это приобретение и потребление наркотика, без которого их состояние становится тяжелым, наступает так называемая «ломка».

Нарушения и последствия приёма наркотиков



Нарушения, проявляющиеся после 3-х месяцев употребления

Влияние наркотиков на здоровье

Нарушения проявляющиеся в дальнейшем

Поражение центральной нервной системы. При этом возникают: психическая зависимость, депрессии, острые психозы.

Поражение иммунной системы)снижение иммунитета, нарушение обмена веществ, высокая вероятность заражения инфекционным гепатитом и ВИЧ (СПИДом)

Поражение репродуктивной системы: у женщин прекращаются месячные, наступает бесплодие, у мужчин развивается импотенция.

Сокращение жизни на 20 – 25 лет.

Слабость миокарда с повышенной вероятностью к инфаркту и инсульту.

Высокая смертность от передозировки.

Бледность, утрата эластичности кожи, расслоение ногтей, выпадение волос, похудание.

Факторы, разрушающие здоровье



Что дает употребление одурманивающих веществ человеку, кроме сравнительно непродолжительного состояния эйфории? Их систематический прием приводит к хроническому отравлению организма. Поражается нервная система, разрушается головной мозг, развивается сердечная и печеночная недостаточность, нарастает полнейшая деградация личности, рушатся семейные отношения, происходит фальсификация общечеловеческих ценностей. Жизнь превращается в суррогат человеческих отношений.

Факторы, разрушающие здоровье



Лечение наркомании и токсикомании проводится комплексно в учреждениях наркологической службы и является трудным и дорогостоящим. В процессе лечения многое зависит от воли и решимости больного.



Факторы, разрушающие здоровье



Признаками наркотического отравления являются сужение зрачков и ослабление их реакции на свет, покраснение кожи и повышение мышечного тонуса.

В этом случае для оказания помощи необходимо:

- Уложить пострадавшего на бок или живот.
- Очистить дыхательные пути.
- Дать понюхать ватку, смоченную в нашатырном спирте.
- Вызвать «скорую помощь».



Факторы, разрушающие здоровье



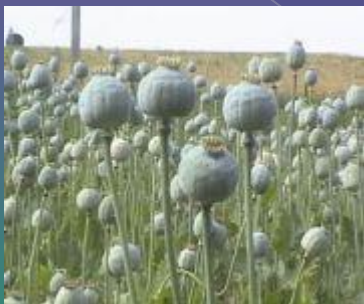
При отравлении лекарственными препаратами наблюдаются возбуждение, потеря ориентации, кожа бледнеет, пульс и дыхание учащаются. Далее наступает сон, который может перейти в бессознательное состояние.

Оказание помощи заключается в следующем:

- Срочно вызвать «скорую помощь».
- Промыть желудок.
- Дать крепкого чая (кофе) и черных сухарей.



Факторы, разрушающие здоровье



Чтобы не стать наркоманом, запомни заповеди:

- Прежде чем купить и попробовать наркотик, подумай: а зачем тебе это надо? Кроме дополнительных проблем, ничего хорошего не получишь.



- Допустим, в силу обстоятельств, в твои руки попал наркотик. Будь мужественным, не поленись и донеси его до унитаза. Упаси тебя Бог отдать его другу или знакомому.



- Если, попробовав наркотик, тебе захотелось это повторить, знай: ты - в начале пути к своей безвременной смерти. Но еще до ее прихода ты испытаешь такие муки и страдания, каких не пожелаешь своему злейшему врагу.

... и, быть может, через
несколько десятилетий о
нашем времени будут
говорить «они не смогли
вовремя остановиться»...

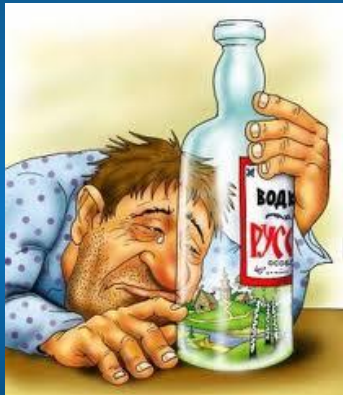
НАРКОТИКИ
— ЭТО НЕ ПУТЬ,
ЭТО ТУПИК !



Факторы, разрушающие здоровье



Рост потребления табака, алкоголя, наркотиков, массовость этих вредных привычек определяет необходимость борьбы с ними как важнейшую социальную задачу.



Формы этой борьбы весьма разнообразны. Основной из них является медицинская пропаганда, являющаяся практически единственным мероприятием по предотвращению начала курения, употребления алкоголя и наркотиков. С этой целью она должна широко проводиться в школах, лагерях отдыха детей и молодежи, профессионально-технических училищах и т.д., включая даже детские сады.



Особое место при этом занимает предотвращение начала курения женщинами.

Факторы, разрушающие здоровье



Административные меры включают разрешение курения только в определенных местах, запрещение рекламы алкоголя, табака и табачных изделий, запрещение курения в транспорте и самолетах, продолжительностью полета не более трех часов, запрещение продажи табачных изделий детям и подросткам, розничную торговлю алкоголем вблизи дошкольных и учебных заведений, в дни проведения культурно-массовых и спортивных мероприятий.

Популярными являются общества анонимных алкоголиков, реабилитационные центры для наркоманов. Одной из форм борьбы с вредными привычками является динамичная программа подготовки волонтеров-лидеров здорового образа жизни среди студентов и учащихся старших классов.

Каждый человек может и должен сделать правильный выбор и найти себе занятия, которые будет делать с удовольствием, без наркотиков, алкоголя и курения.

Активный отдых на природе, занятия физической культурой и спортом, расширение своих знаний, подготовка к профессиональной деятельности, к созданию прочной благополучной семьи - это лучшие средства для профилактики пристрастия к вредным привычкам.

Благополучная жизнь несовместима ни с курением, ни с пьянством, ни с наркоманией.

Здоровый и счастливый человек свободен от этих пороков.

