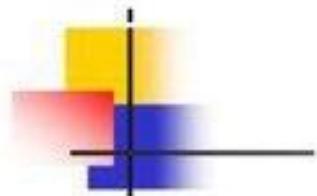


Презентация на тему: «Факторы, пагубно влияющие на здоровье человека»



ВЫПОЛНИЛ
СТУДЕНТ ГРУППЫ 2382
КВАШНИН АЛЕКСЕЙ

Группы факторов, влияющих на здоровье (по данным ВОЗ)



Понятие образа жизни

Образ жизни характеризуется особенностями поведения, общения и мышления человека в различных ситуациях. Это понятие находит свое отображение в деятельности человека, а также в его социальной активности, в выражении интересов и убеждений.

Образ жизни имеет свои индивидуальные черты для каждого поколения, так как на него влияют социально-экономические аспекты разных временных периодов. Основными составляющими образа жизни являются труд (учеба для молодежи), быт, а также система поведенческих привычек.

Многие ученые рассматривают это понятие как синтез четырех категорий: экономической (уровень жизни), социально-экономической (уклад жизни), социологической (качество жизни) и социально-психологической (стиль жизни).

Образ жизни человека является главным фактором, который воздействует на состояние его физического и психологического здоровья

Образ жизни

- 1. **Вредные привычки** - это привычки, которые вредят здоровью человека и мешают ему осуществлять свои цели и полностью использовать в течение жизни свои возможности.



Вредные привычки обладают рядом особенностей, среди которых особенно следует отметить: Употребление алкоголя, наркотиков и курение вредны как здоровью самого подверженного им человека, так и здоровью окружающих его людей. Вредные привычки в конечном итоге обязательно подчиняют себе все остальные действия человека, всю его деятельность. Отличительной чертой вредных привычек является привыкание, невозможность без них прожить. Избавиться от вредных привычек чрезвычайно трудно. Наиболее распространенными среди вредных привычек являются курение и употребление алкоголя и наркотиков.

- 
- **2. Гиподинамия-**
 - нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц.

- снижение нагрузки на мышцы, что в свою очередь приводит к чрезмерному понижению общей двигательной работоспособности человеческого организма. Отметим сразу же, что состояние гиподинамии опасно и все потому, что оно оказывает негативное влияние на весь организм человека в целом



● **3. Нерациональное питание**

- источник различных болезненных состояний, низкой физической и умственной работоспособности, сокращения продолжительности жизни.

- Увеличение степени риска связано с высоким содержанием жира в пище, особенно некоторых насыщенных жирных кислот, с избыточным потреблением калорий и соли; снижению степени риска способствует потребление большого количества сложных углеводов и пищевой клетчатки

● 4. Сон

- естественное физиологическое состояние, характеризующееся пониженной реакцией на окружающий мир, присущее млекопитающим, птицам, рыбам и некоторым другим животным, в том числе насекомым

- если вы спите меньше или больше рекомендуемой врачами нормы (6-8 часов в сутки), то впоследствии это приведет к снижению когнитивных способностей, нарушению способности рассуждать и делать выводы, и даже сокращению словарного запаса. Этот фактор также может спровоцировать ухудшение физического здоровья и привести к ранней смерти.

- **5. Личная Гигиена-**
- раздел [гигиены](#), в котором изучаются вопросы сохранения и укрепления здоровья человека, соблюдения гигиенических правил и мероприятий в его личной жизни и деятельности, разрабатываются и проводятся мероприятия гигиенического воспитания, пропаганда гигиенических знаний и здорового образа жизни с целью повышения гигиенической культуры населения

- Невыполнение правил личной гигиены может приводить к тяжёлым последствиям для многих людей, способствует распространению эпидемий, глистных инвазий.

● 6. Закаливание

- метод физиотерапии по воздействию на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами (относительно температуры тела) и пониженным атмосферным давлением, с целью повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному воздействию этих факторов

- В незакаленном время теплопродукции затягивается, сосуды кожи не успевают приспособиться к изменению окружающей температуры, сосуды наоборот расслабляются, что еще больше увеличивает теплоотдачу, обмен веществ снижается, иммунитет не срабатывает и патологический процесс наоборот запускается.

- 
- **7. Избыточная масса тела** - это пограничное состояние между нормальным **весом** и **ожирением**, с превышением верхней границы **массы тела** здорового человека.

- При наличии лишнего веса у человека повышается риск развития артрозов, желчнокаменной болезни, рака толстого кишечника, варикозного расширения вен. У женщин ожирение сопровождается нарушениями менструального цикла, ановуляцией (отсутствие овуляции), бесплодием, гиперплазией, а также полипозом эндометрия и матки.

Заболевания , вызванные неправильным образом жизни:

- заболевания кровеносной системы;
- ожирение;
- метаболический синдром и сахарный диабет 1 и 2 типа;
- алкоголизм и прочие виды наркотических зависимостей;
- туберкулез;
- рак;
- Психоматические заболевания
- Хронические гастриты, язвы
- Остеопороз