



# **Здоровый образ жизни (ЗОЖ)**

**Вредные привычки**

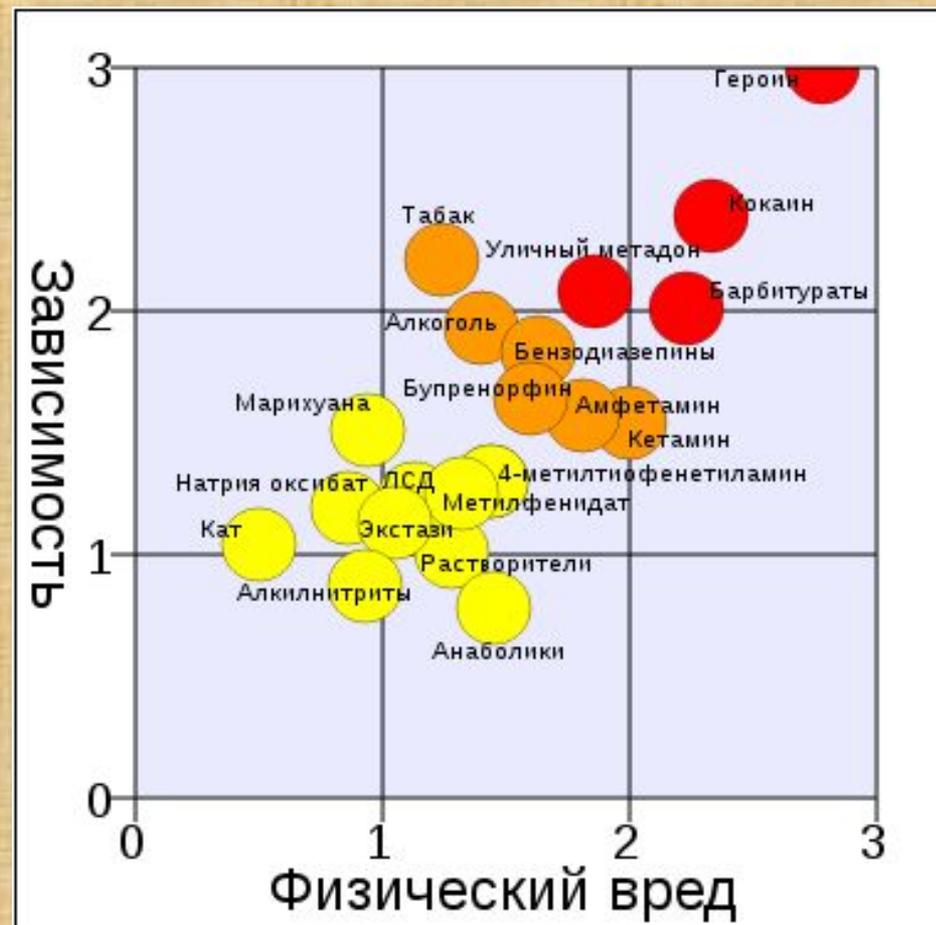
# КУРЕНИЕ

–  
*вдыхание дыма препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях.*



- Первые изображения курильщиков табака, найденные в древних храмах Центральной Америки, датируются X веком до н. э. Табак ценился местными лекарями: ему приписывались целебные свойства, и листья табака применялись как болеутоляющее средство.

Поскольку вдыхаемый дым обжигает слизистые и в нём содержится большое количество вредных веществ (бензпирен, нитрозамины, угарный газ, частицы сажи и т. д.), курение (независимо от используемого препарата) повышает риск развития рака лёгких, рта и дыхательных путей, хронической обструктивной болезни лёгких (ХОБЛ), психических, сердечно-сосудистых и прочих заболеваний. Исследователями отмечается корреляция курения с импотенцией. В настоящее время наиболее распространёнными последствиями длительного курения являются развитие различных опухолей дыхательной системы, 90 % случаев рака лёгкого связано с курением.



Многие говорят, что курильщик с большим стажем уже ничем не сможет помочь своему здоровью, но это не так. Курильщики, отказавшиеся от курения в возрасте до 35 лет, живут так же долго и полноценно, как и некурящие сверстники. Вот что происходит, когда человек прекращает курить:

**Через 20 минут** кровяное давление и пульс возвращаются к величинам некурящего человека.

**Через 8 часов** уровень никотина и угарного газа в крови уменьшаются наполовину, уровень кислорода увеличивается до нормальных величин.

**Через 24 часа** угарный газ полностью выводится из организма, легкие начинают очищаться от накопленных смол.

**Через 48 часов** в организме не остается никотина. Восстанавливается чувствительность к вкусам и запахам.

**Через 72 часа** дыхание становится более свободным, исчезают трудности в виде хрипов, кашля. Бронхи расслабляются, уровень энергии в организме увеличивается.

**Через 2-12 недель** уровень кровообращения увеличивается, физические нагрузки даются легче.

**Через 3-9 месяцев** полностью исчезают трудности с дыханием (кашель, хрип), объем и эффективность легких возрастают на 10%.

**Через 1 год** риск сердечного приступа уменьшается вдвое.

**Через 10 лет** риск рака легких уменьшается наполовину.

**Через 15 лет** риск сердечного приступа уменьшается до уровня некурящего человека.

# АЛКОГОЛИЗМ

*— заболевание, разновидность токсикомании, характеризующееся болезненным пристрастием к алкоголю(этиловому спирту), с психической и физической зависимостью от него. Негативные последствия алкоголизма могут выражаться психическими и физическими расстройствами, а также нарушениями социальных отношений лица, страдающего этим заболеванием.*



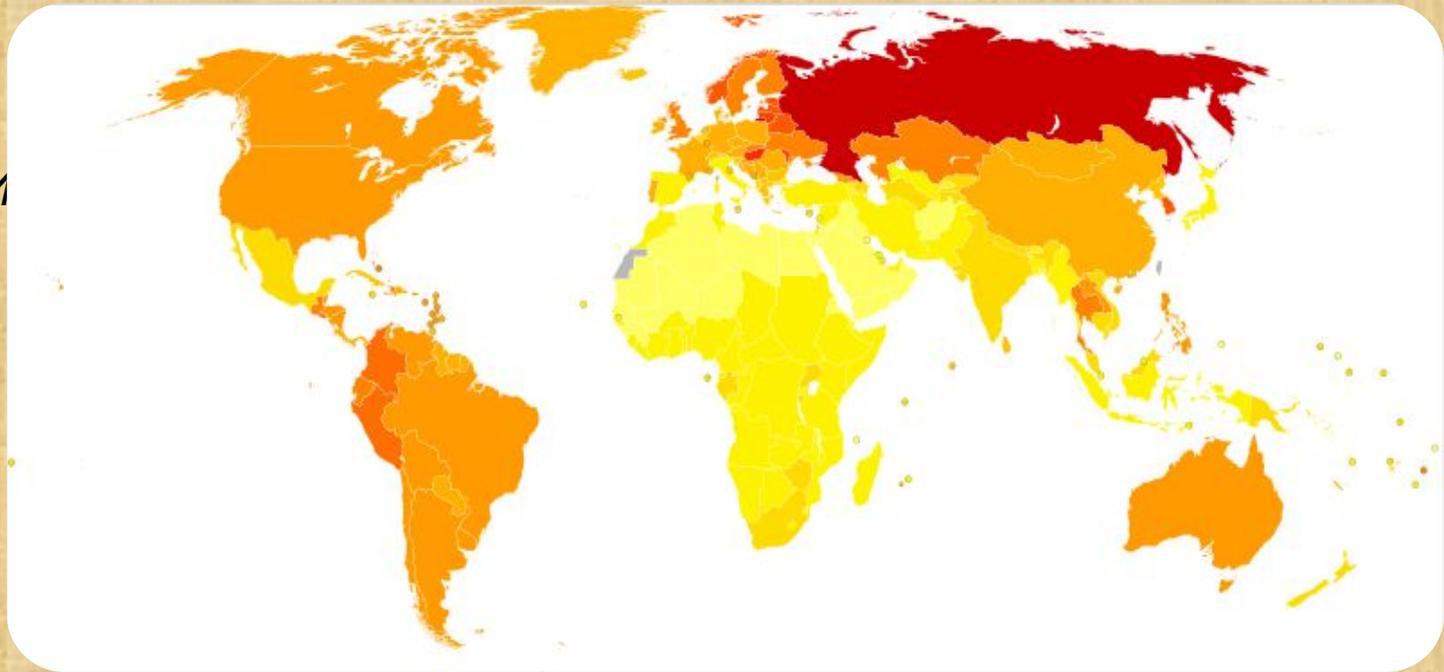
- **Алкоголизация в 76 % случаев начинается до 20 лет, в том числе в 49 % ещё в подростковом возрасте.**

## **Существует несколько стадий алкоголизма:**

- нулевая стадия**, зависимости нет, но есть «бытовое пьянство». Человек употребляет спиртные напитки «по ситуации», как правило, с друзьями, но редко напивается до потери памяти или до иных тяжёлых последствий;
- первая стадия**, на первой стадии алкоголизма больной часто испытывает труднопреодолимое желание употребить алкоголь. При невозможности употребления спиртного чувство влечения на время проходит, однако в случае употребления алкоголя контроль по отношению к количеству выпитого резко падает;
- вторая стадия**, На второй стадии алкоголизма значительно возрастает выносливость (толерантность) к спиртному. Влечение к спиртному становится более сильным, а самоконтроль слабеет;
- третья стадия**, стадия соматических изменений. На третьей стадии алкоголизма выносливость к алкоголю падает, а потребление алкоголя становится практически ежедневным. Наблюдается значительная деградация личности больного с необратимыми изменениями психики.

## СПИСОК ЗАБОЛЕВАНИЙ, ВЫЗЫВАЕМЫХ АЛКОГОЛИЗМОМ:

- СИНДРОМ ГАЙЕ-ВЕРНИКЕ;
- СУБАРАХНОИДАЛЬНОЕ КРОВОИЗЛИЯНИЕ;
- ВНУТРИМОЗГОВОЕ КРОВОИЗЛИЯНИЕ;
- СТЕАТОГЕПАТИТ;
- АЛКОГОЛЬНАЯ ПОЛИНЕЙРОПАТИЯ;
- ГЕМОЛИТИЧЕСКАЯ АНЕМИЯ;
- АЛКОГОЛЬНАЯ КАРДИОМИОПАТИЯ;
- РАК ПРЯМОЙ КИШКИ;
- СИНДРОМ МАЛЛОРИ-ВЕЙССА;
- РАК ПИЩЕВОДА;
- РАК ЖЕЛУДКА;
- НЕФРОПАТИЯ;
- ЦИРРОЗ ПЕЧЕНИ
- ПАНКРЕАТИТ;
- АРИТМИЯ;
- ГАСТРИТ.



# НАРКОМАНИЯ

— хроническое прогрессирующее заболевание, вызванное употреблением наркотических веществ. Также употребляется термин «токсикомания» — обычно это означает зависимость от веществ, которые законом не отнесены к наркотикам.

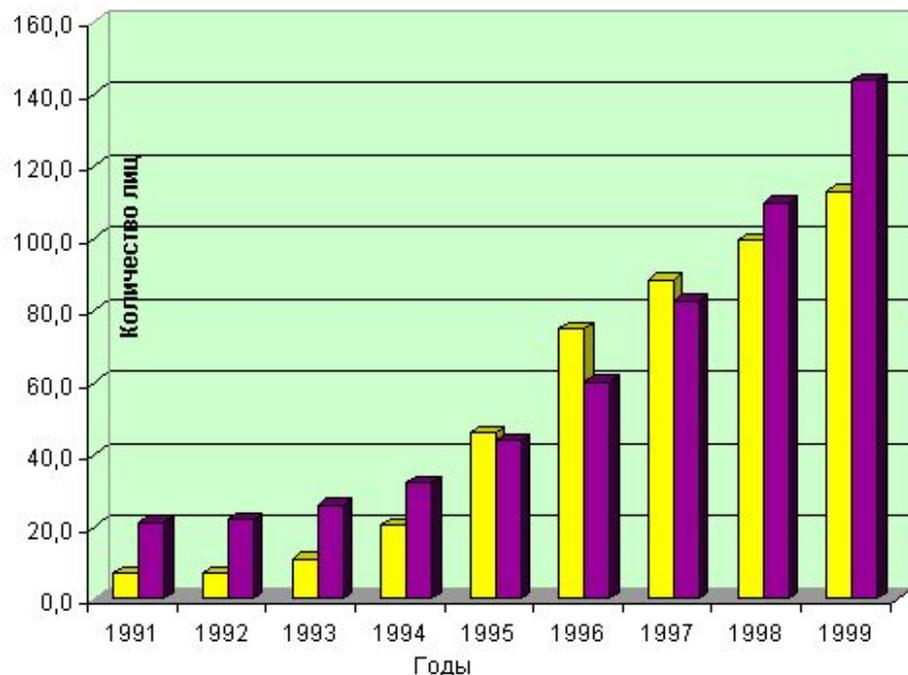


- **Характерные черты:** основным признаком наркомании является возникновение абстинентного синдрома, как следствия наличия физической зависимости от конкретного вещества.
- **Зависимость:** разные наркотики вызывают разную зависимость. Одни наркотики вызывают сильную психологическую зависимость, но не вызывают физической зависимости. Другие же, напротив, вызывают сильную физическую зависимость. Многие наркотики вызывают и физическую, и психологическую зависимость.

- **Борьба** с наркоманией ведётся, в первую очередь, на законодательном уровне: практически во всех странах предусмотрены жёсткие уголовные санкции за производство, перевозку и распространение ряда наркотических средств. Огромное значение имеет широкая пропаганда здорового образа жизни, жизни без наркотиков.
- **Лечение** тяжёлых форм наркомании (например, пристрастия к героину) в большинстве случаев не приводит к успеху. Применяемые в специализированных клиниках методики действенны лишь в случае активной позиции самого больного. Но и в таких случаях после выздоровления нередки рецидивы. Только объединение усилий психологии, медицины, социологии дают хорошие результаты в лечении наркомании. Программа выздоровления от наркомании направлена на помощь людям в физической, психологической, духовной и социальной сферах. Обязательным условием в психотерапии наркомании являе



Распределение численности больных наркоманиями, состоящих на учете на конец года (на 100 тыс.)



■ Подростки больные наркоманиями (на 100 тыс. подросткового населения)  
■ Больные наркоманиями (на 100 тыс. населения)

Наркоман - социальный труп. Он равнодушен к общественным делам. Его ничто не интересует. Приобретение и употребление дурманящих веществ становится смыслом его жизни.

И еще одна особенность. Наркоманы стремятся приобщить к своему увлечению других. Недаром наркоманию иногда называют эпидемическим неинфекционным заболеванием.



**Любая из вышеупомянутых привычек может стать причиной многих заболеваний новорождённых, таких как нарушения сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем (наследственный фактор). Наследственные болезни вызванные курением, алкоголизмом и наркоманией могут передаваться как сразу, так и через многие поколения.**