

Муниципальное учреждение
«Физкультурно-оздоровительный комплекс
г. Пикалево»

*Вредные привычки
и их влияние на
организм человека*

Автор: Иванова Е.А.,
инструктор по лечебной
физической культуре

Пикалево
2009

Актуальность выбранной темы

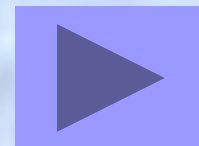
- **Информация полезна для учителей, социальных работников, комиссий и инспекций по делам несовершеннолетних, родителей.**
- **Помощь в некоторых жизненных ситуациях.**
- **Помощь в принятии решений.**



РАЗДЕЛЫ ТЕМЫ

- Алкоголизм
- Наркомания

АЛКОГОЛИЗМ



Алкоголизм - это...

хроническое заболевание, вызванное систематическим употреблением спиртных напитков.



Факторы риска

- **Систематическое употребление алкоголя. К группе риска относятся люди, употребляющие более 200 г крепких напитков в неделю (или 0,5 л вина). Это усреднённый критерий. Реакция организма на алкоголь достаточно индивидуальна, поэтому алкоголиком может стать и человек, употребляющий спиртные напитки реже указанного.**
- **Возраст (каждый второй алкоголик начал выпивать до 14 лет).**
- **Пол (женщины спиваются быстрее).**
- **Пьющие родители.**
- **Нервно-психические расстройства: эпилепсия, истерия, неврозы.**

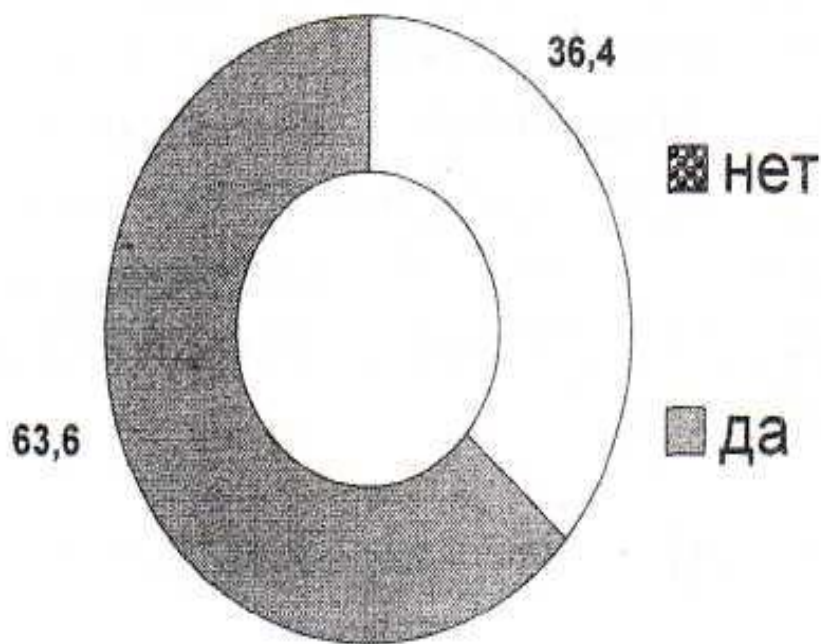
Влияние на здоровье

- **Алкоголь поражает головной мозг, центральную нервную систему, печень, желудок, почки и другие органы.**
- **Систематическое употребление алкоголя угнетает ферментативную активность организма.**
- **Алкоголь является одним из основных факторов возникновения гипертонической болезни, инфарктов и инсультов, онкологических заболеваний.**
- **Употребление алкоголя приводит к половой слабости и к импотенции.**
- **Алкогольные психозы, деградация личности.**
- **Зачатие в пьяном виде приводит в лучшем случае к рождению физиологически неполноценных детей, в худшем- к рождению детей с патологиями мозга. Алкоголизм разрушает семьи, калечит психику детей.**

Симптомы алкогольной зависимости

- **Психическая зависимость, которая поначалу проявляется в том, что алкоголик ищет повод для выпивки.**
- **Быстрое опьянение.**
- **Похмельный синдром.**
- **Запой.**

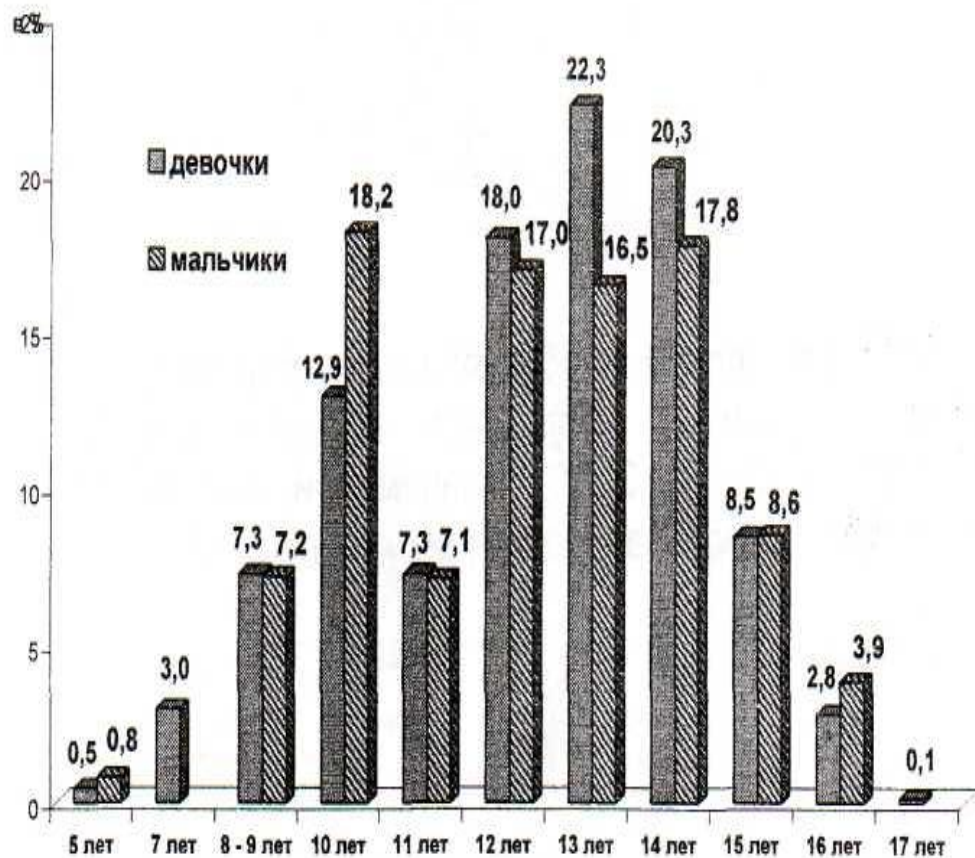
Опыт употребления алкогольных напитков



Среди опрошенных подростков 63,3 % употребляли алкогольные напитки хотя бы однократно.

Из данной группы подростки, имеющие опыт употребления алкогольных напитков, т.е. употребляют достаточно часто.

Возраст первой пробы алкогольных напитков



Большинство опрошенных подростков познакомились с алкогольными напитками в возрасте 12-14 лет 55,9%, причём критическим, можно назвать возраст 10 лет, в котором попробовали алкогольные напитки 15,6 %.

Кем предлагаются алкогольные напитки

Употребляющие алкогольные напитки сверстники составляют основную группу распространителей. Характерные для подросткового периода развития личности реакции группирования определяют значимость мнения сверстников.

Подробный анализ по возрастным категориям показывает, что основными распространителями являются друзья (55,2%), в компании которых происходит первая проба, или друг (22,4%), предложивший попробовать алкогольные напитки.

19,5% девочек и 17,9% мальчиков попробовали алкогольные напитки по предложению взрослых, старших братьев или сестёр, а 2,7% мальчиков и 2,0% девочек показали, что занимались поиском самостоятельно.

Основные места потребления алкоголя

Наибольший % потребления алкогольных напитков – в месте проведения организованного досуга несовершеннолетних – дискотека (40,0%). Значительно меньший % случаев принятия решения попробовать алкогольные напитки приходится на предложения в местах проведения неорганизованного досуга несовершеннолетних – во дворах (17,3%), в подъезде (15,8%), в доме друга (15,2%), в своём доме (9,6%), в школе (1,7%).

Помощь при алкогольной зависимости.

Фитотерапия

Соединить полынь горькую и тимьян ползучий или богородскую траву в соотношении 1:4 и приготовить 150-200 г отвара, принимать по 1 столовой ложке в день 2-3 месяца.

Антиалкогольный чай: травы тысячелистника обыкновенного (20 г), полыни горькой (20 г), зверобоя продырявленного (20 г), тимьяна ползучего (10 г), лист мяты перечной (20 г), корень дягиля (5 г). Заварить в фарфоровом чайнике 1 чайную ложку с горкой смеси на стакан кипятка. Настаивать 7-10 минут. Антиалкогольный чай пить 3-4 раза в день десятидневными курсами с перерывами в 3-5 дней в течение 2-8 месяцев.

Фитопрепараты «Наркодел», «Антиник» и т.д., продающиеся в аптеках. Особенностью этих средств является возможность лечения ими даже при отсутствии желания пациента (добавляя в пищу).

Помощь при алкогольной зависимости.

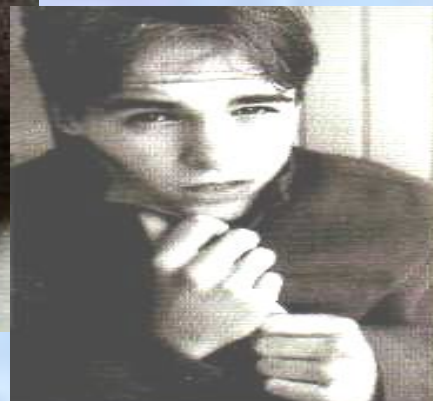
Питание

Мясные наваристые супы следует заменить вегетарианскими, заправленными луком и чесноком, на растительном масле, а также борщами из свежих овощей и супами, в которых животные белки заменены растительными- горохом, фасолью, чечевицей.

Мучные и картофельные гарниры к нежирному мясу или морской рыбе следует заменить тушёными овощами, зелёным горошком.

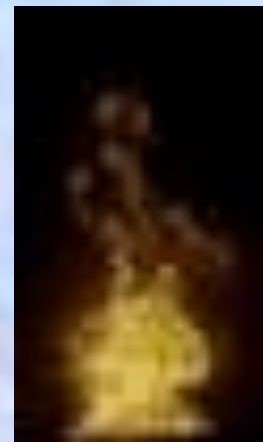
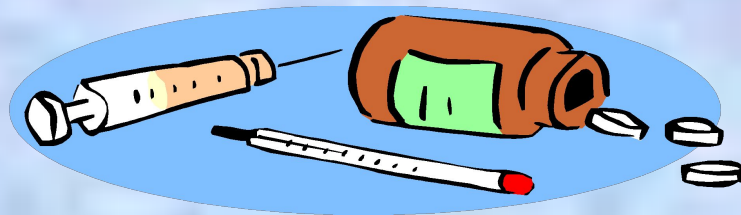
Перед каждым приёмом пищи употреблять сырые овощные салаты, политые соевым, оливковым или подсолнечным (кубанским салатным) маслом.

НАРКОМАНИЯ



Наркомания - Это...

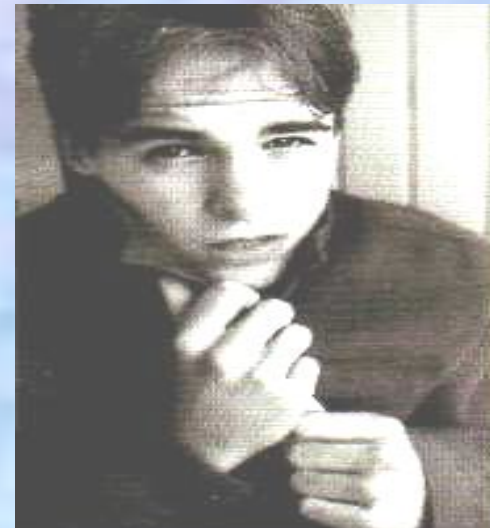
болезненное влечение к наркотикам, т.е. веществам синтетического или растительного происхождения, оказывающим специфическое (психическое и физическое) воздействие на нервную систему и организм в целом.



Наркомания все увереннее выходит на одно из первых мест в спектре проблем, стоящих перед российским обществом. В связи с эпидемическим характером её экспансии, быстрым ростом распространенности среди подростков и других возрастных групп она представляет собой глобальную угрозу здоровью населения страны и национальной безопасности в целом.



- Привыкание к наркотикам возможно уже после двух-трех приемов.
- Зависимость от наркотиков настолько прочна, что не действительны никакие методы самолечения.
- Наиболее вероятный возраст влечения в наркотическую зависимость – 9-19 лет.
- Даже у излечившегося наркомана сохраняется потенциальная тяга к наркотикам на протяжении всей оставшейся жизни.



Факторы риска

- **Подростковый возраст и связанные с ним особенности поведения, такие как:**
 - социальная незрелость;
 - склонность к безделью;
 - слабоволие;
- **Наследственная предрасположенность: родители – наркоманы или алкоголики, психические заболевания родителей.**



Влияние на здоровье

Поражение центральной нервной системы. Возникают: психическая зависимость, депрессии, острые психозы.

Поражение иммунной системы. Наблюдается: снижение иммунитета, нарушение обмена веществ, вероятность заражения инфекционным гепатитом и ВИЧ.

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

Бледность, утрата эластичности кожи, блеска глаз, ногтей, волос, похудение.

Слабость миокарда с повышенной вероятностью к инфаркту и инсульту.

Сокращение жизни на 20 – 25 лет.



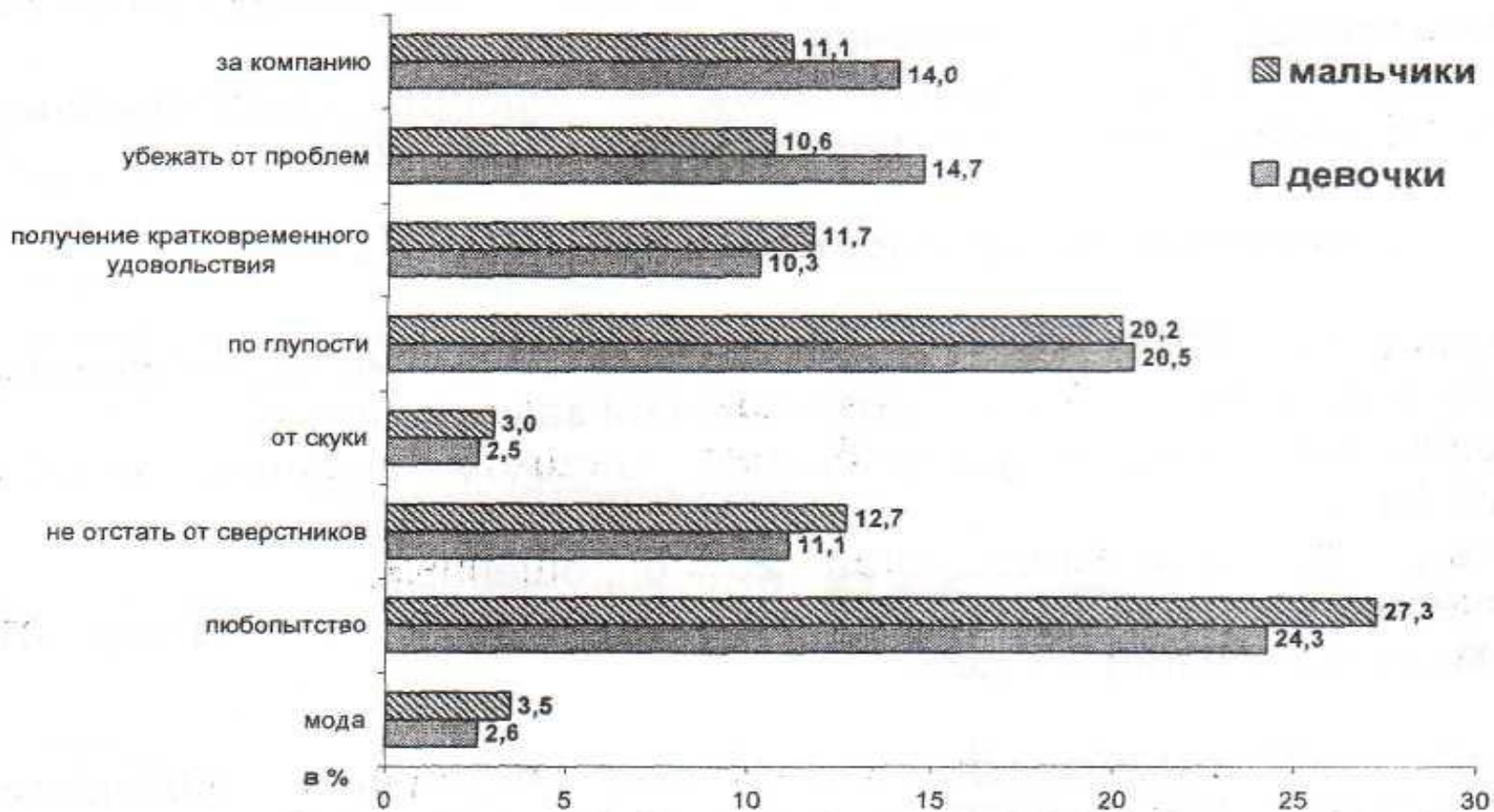
Видимые признаки наркомании

- **Лицо теряет свою естественную окраску.**
- **Рубцы на коже рук – следы суицидальных попыток или манифестации попытки самоубийства.**
- **Следы инъекций или рубцовые изменения на коже в области крупных подкожных вен.**
- **Синяки, следы падений или ушибов при нарушении координации движений после инъекции наркотика.**
- **«Всклоченные», без естественного блеска волосы.**
- **Снижение физической выносливости, повышенная утомляемость.**
- **Резкое снижение массы тела.**

Поведенческие признаки наркомании

- **Нарастающие безразличие, потеря интереса к участию в делах семьи.**
- **Потеря интереса к учебе. Частые прогулы уроков, особенно в утренние часы.**
- **Ухудшение памяти, невозможность сосредоточиться.**
- **Бессонница, чередующаяся с сонливостью.**
- **Сверхболезненная реакция на критику, немотивированная агрессивность.**
- **Частая и резкая смена настроения.**
- **Участившиеся просьбы дать денег или появление сумм неизвестного происхождения.**
- **Пропажа из дома ценностей, книг, одежды и т.д.**
- **Частые необъяснимые звонки.**

Причины употребления наркотиков



ПОДУМАЙ

МИР



БЕЗ

**НАРКОТИКОВ
И АЛКОГОЛЯ**

О ЖИЗНИ !!!

**Цени свою жизнь, себя, потому что ТЫ этого
достоин!**

Выбор за тобой!

Список использованной литературы

1. Гриненко А.Я., Масалов Д.В. Методическое пособие по вопросам формирования аддиктивных расстройств среди подростков Лен. области. 2004 г. – 17с.
2. Е.Н. Коршевер, В.Н. Шилов Учебник Гигиена. Москва 2005 г. – 216 с.
3. Тен Е.Е. Учебник Основы мед. знаний. Москва 2002 г. – 256 с.
4. Методические рекомендации по выявлению лиц, предрасположенных к употреблению наркотических средств. Москва 2002 г. – 13 с.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!
