

Федеральное государственное бюджетное учреждение  
высшего образования

«Красноярский государственный медицинский  
университет имен профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Тема лекции №2

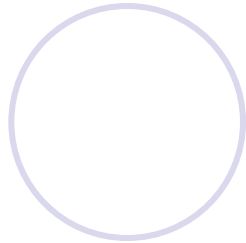
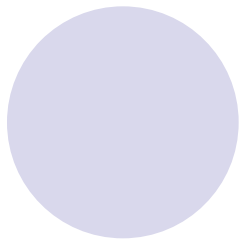
# Вредные привычки и их профилактика. Алкоголизм

Преподаватель  
Гапонова Т.Э.

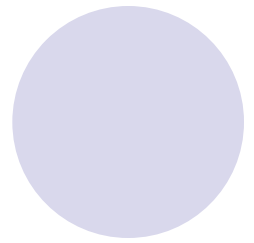
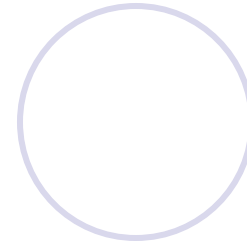


# Контрольные вопросы по теме №1

1. Дайте понятие «Здоровье»
2. Дайте понятие «Здоровый образ жизни»
3. Дайте понятие «Культура питания»
4. Дайте понятие «Гиподинамия»
5. Перечислите последствия гиподинамии.



## План лекции



1. Понятия: «привычка», «вредная привычка»
2. Влияние алкоголя на здоровье
3. Социальные последствия употребления алкоголя
4. Профилактика алкоголизма, в т.ч. пивного



Понятия:

«привычка», «вредная привычка»

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

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



# Вредные привычки

- Курение
- Алкоголизм
- Употребление психотропных веществ ( в т.ч. наркотических)
- Вдыхание ароматических углеводородов или др. веществ
- Виртуальная зависимость (игромания)
- Пищевая зависимость
- Карточная зависимость (игромания)



# Влияние алкоголя на здоровье

**Алкоголь** – внутриклеточный яд, обладающий нервно-токсическим действием, разрушающе действующий на все системы и органы человека.

В результате систематического употребления алкоголя развивается болезненное пристрастие к нему, теряется чувство меры и контроль над количеством потребляемого алкоголя.



# Алкоголизм

- это хроническое заболевание, развивающееся в результате употребления алкогольных напитков, с развитием физической и психической зависимости и приводящее к стойким соматоневротическим расстройствам и психической дегенерации

# Действие алкоголя на организм человека

- через несколько минут, после употребления спиртного напитка, человек ощущает тепло, прилив сил, возбуждение. Это связано с расширением кровеносных сосудов, увеличением кровообращения, дополнительным притоком кислорода к тканям. Подобное состояние длится недолго и сменяется следующей фазой.





# Действие алкоголя на организм человека



Для нее характерно сужение кровеносных сосудов, увеличение частоты сердечных сокращений, рост показателей кровяного артериального давления.

**Алкоголь угнетает деятельность ЦНС**, в том числе центров регуляции дыхательной и сердечной деятельности.

Замедляет скорость реакции человека, нарушается координация движений.

# Действие алкоголя на организм человека

## Стадии развития алкоголизма

1 стадия

Психическая  
зависимость от  
алкоголя

2 стадия

Физическая  
зависимость от  
алкоголя

3 стадия

Снижение способности  
переносить алкоголь в  
связи с нарушениями  
работы организма



# Причины алкоголизма

- негативные межличностные отношения (в семье, оу, компании сверстников)
- чрезмерная опека родителей, вседозволенность
- семейные праздники с распитием спиртных напитков
- самоутверждение (я- взрослый, а тебе «слабо»)
- реклама алкогольной продукции, призывающая к веселому «пивному образу жизни»
- наследственность

# Действие алкоголя на организм человека





- Головной мозг- разрушение нервных клеток.

Психическая сфера: изменения в эмоциональной и волевой сфере, падает общественная активность, угасают трудовые навыки, страдают нравственные качества, снижается работоспособность (успеваемость).

На первый план выступают эмоциональные нарушения: грубость, взрывчатость, беспечность, безынициативность, внушаемость, равнодушие, халатность и т.д.

# Действие алкоголя на организм человека

Печень, орган где происходит:

-  образование АТФ (аденозинтрифосфорной кислоты)- основного источника энергии в организме,
-  депонирование крови,
-  детоксикация ядов,
-  выработка ферментов (катализаторов химических процессов в организме).

Гибель клеток печени- гепатит, цирроз печени



# Действие алкоголя на организм человека

Сердце – перерождение мышечных волокон в жировую ткань

Почки- гибель почечных клубочков,  
отравление продуктами обмена веществ

Кровеносные сосуды- отложение  
холестериновых бляшек (атеросклероз)

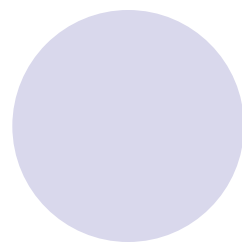
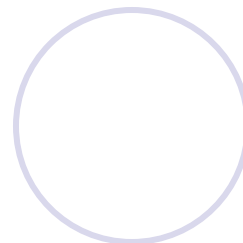
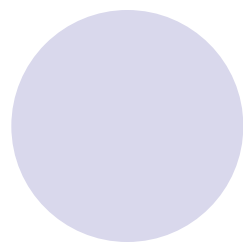
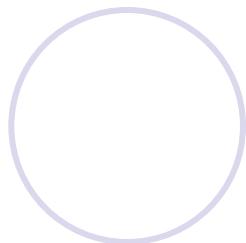
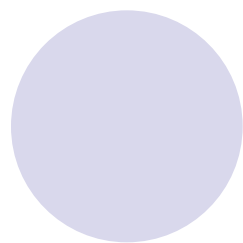
# Действие алкоголя на плод

алкогольный синдром:

- врожденные аномалии развития и уродства

 физическая и умственная отсталость

 нарушение психики



Маленькая голова

Низкая  
переносица

Эпикантус  
(«монгольская складка»)

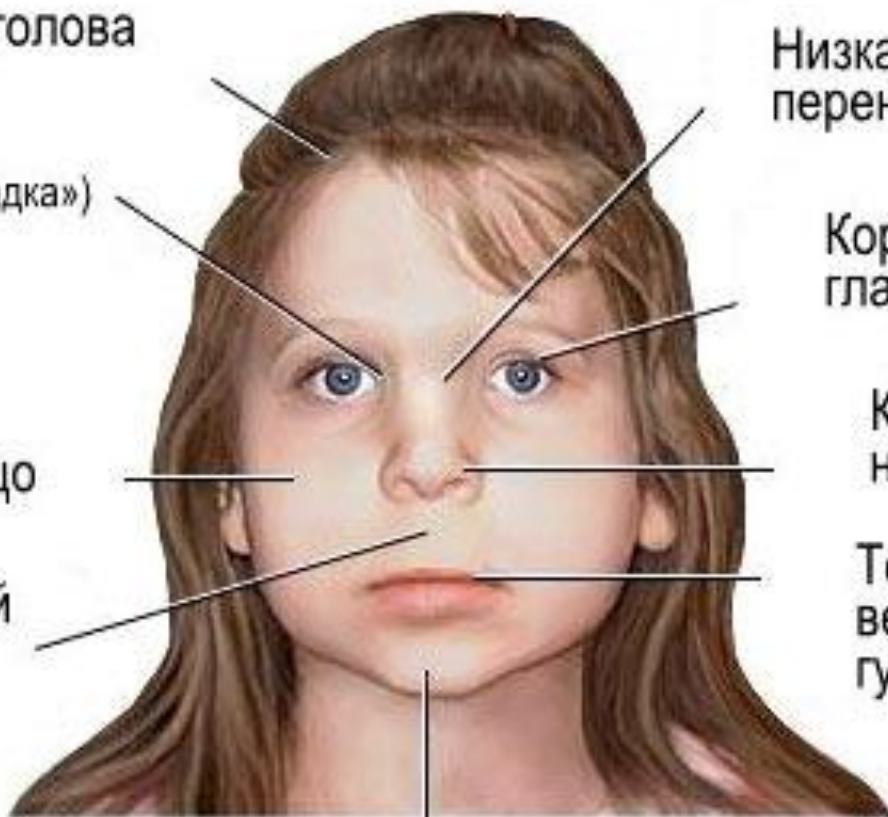
Короткая  
глазная щель

Плоское лицо

Короткий  
нос

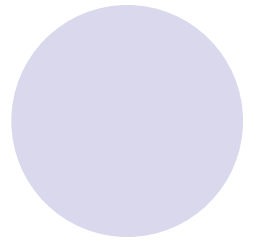
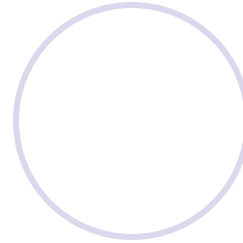
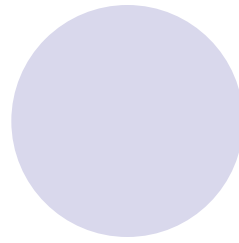
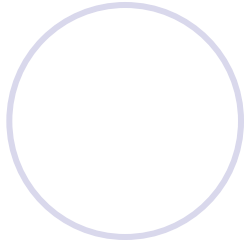
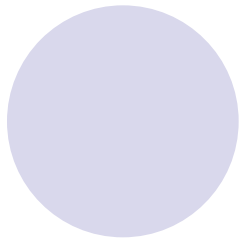
Сглаженный  
губной  
желобок

Тонкая  
верхняя  
губа



Неразвитая нижняя челюсть





# Социальные последствия алкоголизма

- Разрушение личности больного
- Разрушение семейных связей
- Инвалидизация
- Разрушение социальных связей (в.ч. уголовные преступления)



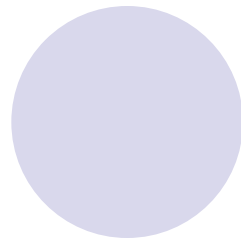
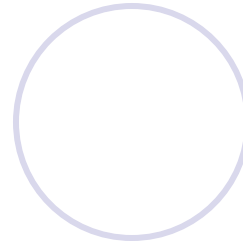
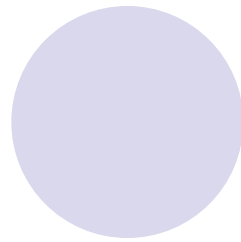
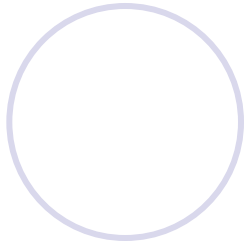
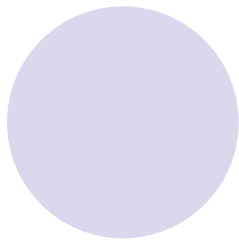
# Профилактика алкоголизма, в т.ч. пивного

- пропаганда здорового образа жизни
- личностное ориентирование - досуговые занятия по индивидуальным потребностям (спорт, рисование, музыка и др)
- профилактически беседы с подростками о вреде употребления алкоголя
- информационное направление профилактической работы (реклама, банеры и т.д.)

✓ Скажите нет алкоголю

Согласно многочисленным исследованиям, алкоголь приостанавливает работу лейкоцитов, определяющих и уничтожающих инфекционные клетки и сами вирусы. Помните, что алкоголь и здоровый образ жизни несовместимы.



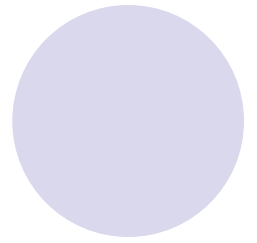
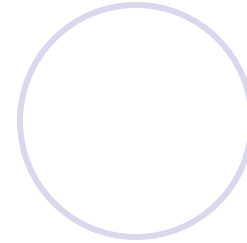
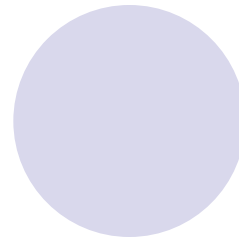
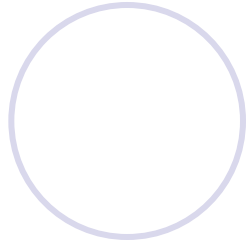
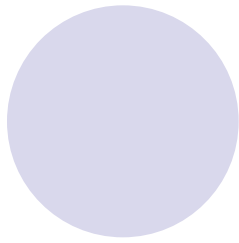


**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ  
– ВЫБОР МОЛОДЫХ!**



## Литература:

- Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс : учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников ; ред. А. Т. Смирнов. - 4-е изд. - М. : Просвещение, 2017. - 351 с. : ил. - ISBN 978-5-09-046527-4 : 407.55 - Рек. Мин. образования и науки РФ



**Спасибо за внимание!**