

Вредные привычки

Сметанина М.В. 413гр.



Как привычки влияют на здоровье

Особенностью каждого человека является способность привыкать к каким-либо действиям и ощущениям. Многие привычки могут оказать влияние на здоровье человека.

Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются полезными. Например: чистить зубы, питаться в одно и тоже время, спать при открытой форточке.

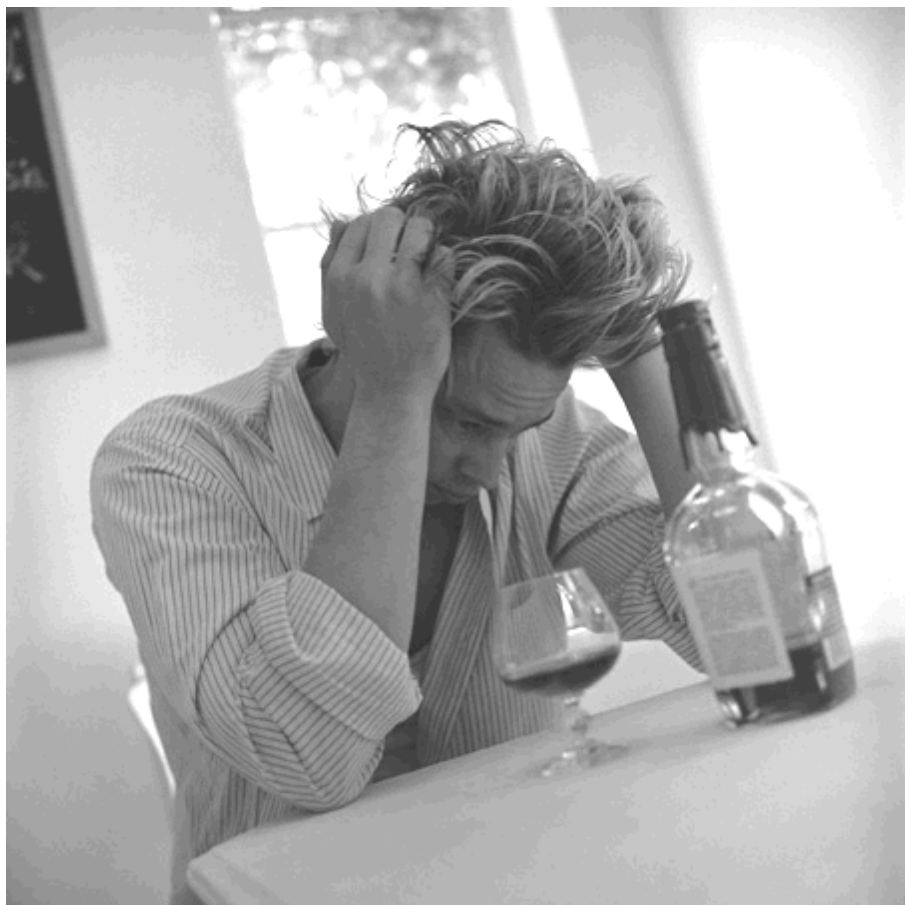
Привычки, наносящие вред здоровью, называются вредными. Например: есть много сладостей, долго сидеть у телевизора, читать лежа, разговаривать во время еды.

Наиболее опасное влияние на здоровье оказывает употребление алкоголя, наркотиков, табака. Под их воздействием поражаются внутренние органы (сердце, легкие, желудок и пр.), сосуды, головной мозг. Снижается работоспособность человека, ослабевают зрение, слух, память. Меняется поведение людей: они становятся неуправляемыми и способны совершать поступки, опасные для их жизни и жизни окружающих. Жизнь таких людей становится однообразной, они перестают стремиться к цели, их не интересует окружающий мир, они многого не узнают в жизни.

Вредными эти привычки называются потому, что от них бывает трудно отказаться, так как они постепенно становятся необходимыми человеку. От таких привычек трудно избавиться самому. Человек вынужден обращаться за помощью к психологу или врачу.

Это связано с тем, что попадая в организм, они становятся неотъемлемой частью **обменных процессов**, и он начинает требовать тех компонентов, которые вредны для здоровья.

Алкоголизм



- Алкоголь называют “похитителем рассудка”. Об опьяняющих свойствах спиртных напитков узнали за 8 тысяч лет до нашей эры, когда люди изготавливали спиртные напитки из меда, винограда, пальмового сока, пшеницы. Слово “алкоголь” означает “одурманивающий”. Раньше пьянство в будние дни считалось грехом и позором. Алкоголь действует на клетки головного мозга, человек становится злым, агрессивным, теряет над собой контроль, становится психически неуравновешенным.

МОЗГ человека



нормального



алкоголика

Алкоголь – это внутриклеточный яд, который разрушает жизненно важные органы человека – печень, сердце, мозг. 100 граммов водки убивают 7,5 тысяч клеток головного мозга. 30% всех преступлений совершаются в состоянии опьянения. Пьяница в семье – это горе, особенно детям. Дети алкоголиков в 4 раза чаще других людей заболевают алкоголизмом и наркоманией. Алкоголь особенно вреден для растущего организма и “взрослые” дозы для детей могут стать смертельными или привести к инвалидности при поражении головного мозга.

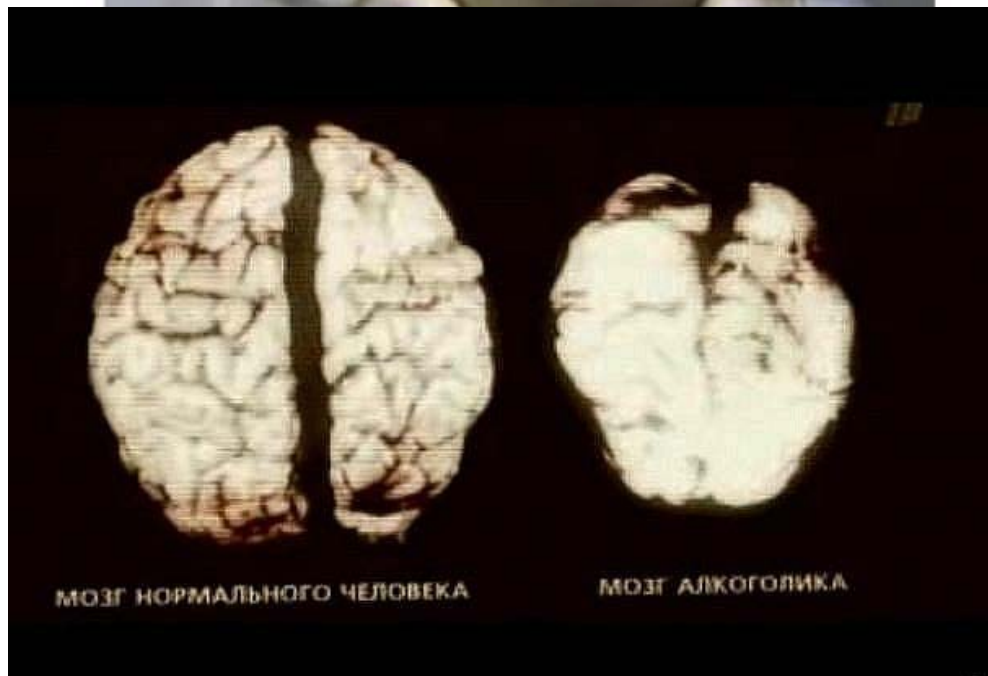
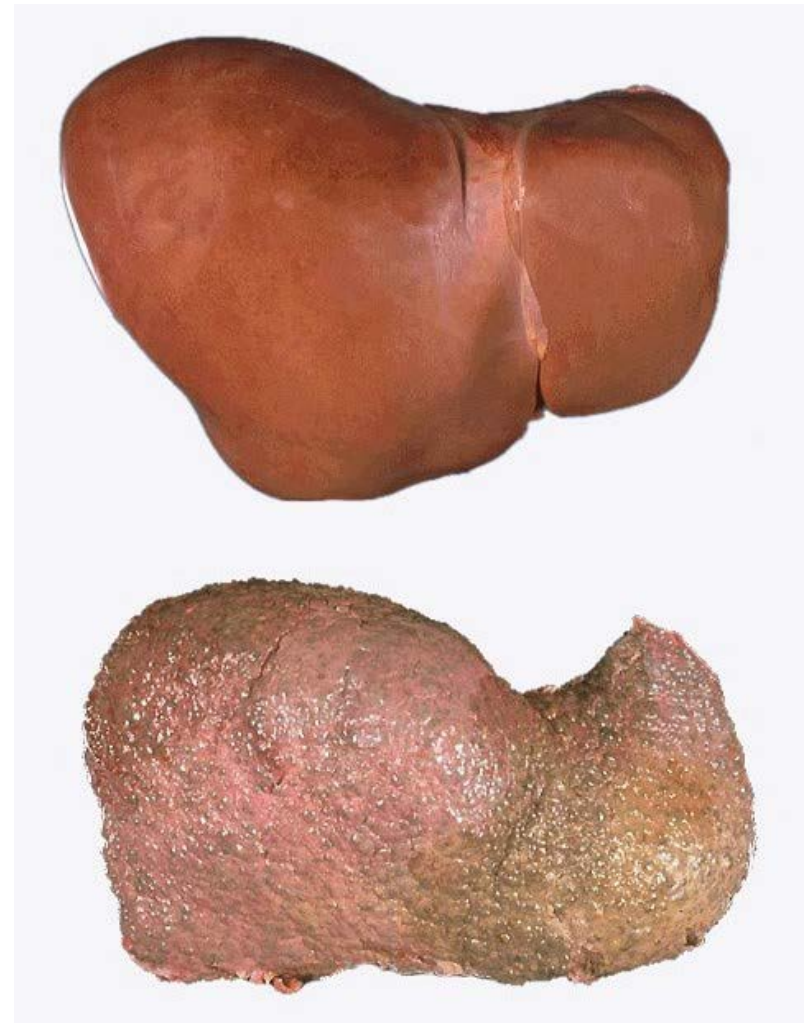
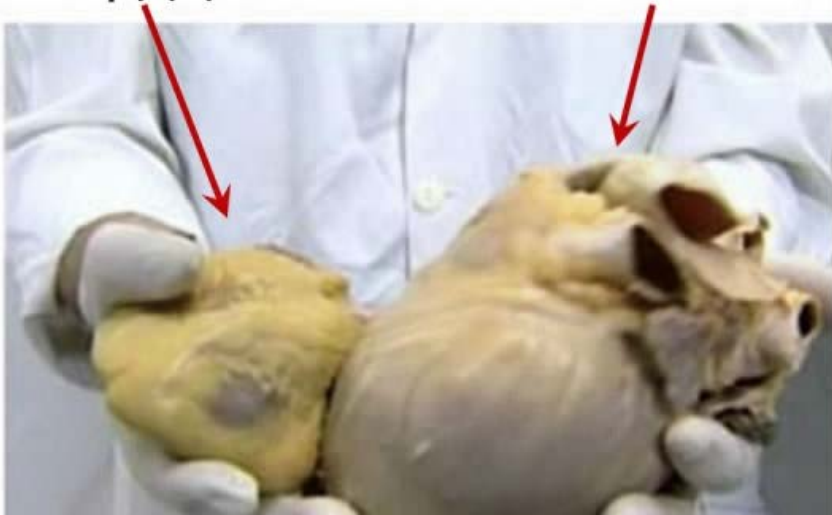
Последствия алкоголизма

- Поражение мозга
 - Пищеводное кровотечение из варикозных сосудов
 - Функциональная почечная недостаточность
 - Анемия
 - Нарушение свертываемости крови
 - И др.
-
-

Последствия

Нормальное
сердце

Сердце умеренно
пившего пиво



Табакокурение

В табаке содержится 400 химических веществ, многие из них – яды, более 40 веществ вызывают рак. Табакокурение относят к вредным привычкам. Никотин является веществом, изменяющим сознание, и является самым сильным наркотиком, кокаин стоит на втором месте после никотина

- Выкуривая 1 пачку сигарет, курильщик забивает свои легкие в год 1 литром никотиновой смолы.
 - За последние 5 лет бросили курить 30 миллионов человек.
 - Сейчас в Америке считается курить “немодным”.
 - Ежегодно в России умирает около миллиона человек от болезней, вызванных курением.
 - Курение не только сокращает жизнь, но и снижает ее качество.
 - Никотин вызывает большое количество заболеваний, таких как инсульт, инфаркт миокарда, болезни крови и артерий ног, поражает органы чувств, пищеварения и дыхания, поражает нервную систему.
 - **31 мая во всем мире отмечают как День без табака.**
-
-

Понятие о табакокурении и его опасность для здоровья

- **Табакокурение** – самая распространенная форма применения психоактивных веществ. Психоактивными называют вещества, искусственно вызывающие возбудимость работы головного мозга. Такая активность вредно сказывается на здоровье, прежде всего ухудшается работа мысли, памяти, ослабляется внимание.
- Активное вещество, содержащееся в табаке, называется **НИКОТИНОМ**.

Никотин – это возбуждающее средство.

Никотин убивает:

0,00001 гр. – воробья

0,004 – 0,005 гр. - лошадь

0,000001 гр. – лягушку

0,01 – 0,08 гр. - человека



Состав сигареты

- Смола
 - Канцерогены (бензол, кадмий, мышьяк, никель, хром, 2-нафтил-амин, винил хлорид, 4-3 аминобифенил, бериллий)
 - Нитрозамины
 - Угарный газ
 - Полоний-210
 - Цианистый водород или синильная кислота
 - Акролеин
 - Оксиды азота
 - Свободные радикалы
 - 76 металлов
 - Шестивалентный хром
 - Никель, Кадмий, Железо
 - Радиоактивные компоненты (полоний-210, свинец-210 и калий-40, радий-226, радий-228 и торий-228)
-
-

Состав



Вот некоторые заболевания наиболее характерные для табакокурения

- В бронхах – хронический бронхит курильщика;
 - Слизистая оболочка пищевода истончена, повышено ранима;
 - В желудке – хронический гастрит курильщика или язва;
 - Слизистая оболочка толстого кишечника тоже изменена, нарушена его моторика;
 - Мелкие артерии, артериолы – повышено возбудимы склонны к спазмам;
 - Сердце – учащается пульс, повышается кровяное давление, увеличивается нагрузка на сердце, нарушается питание сердечной мышцы;
 - Расстроена работа потовых и сальных желез кожи;
 - Волосы истончены, секутся и выпадают;
 - И другие.
-
-



По мнению врачей:

- 1 сигарета сокращает жизнь – на 15 минут;
- 1 пачка сигарет - на 5 часов;
- Тот, кто курит 1 год, теряет 3 месяца жизни;
- Кто курит 4 года, теряет 1 год жизни;
- Кто курит 20 лет, 5 лет;
- Кто курит 40 лет, теряет 10 лет жизни.



Пассивное курение.

- Пассивное курение –это принудительное вдыхание некурящими людьми табачного дыма, образованного другими людьми в процессе курения. Вторичный дым, который выдыхает курильщик, загрязняет воздух никотином, окисью углерода, аммиаком, смолами, бензапиреном, радиоактивными веществами и другими вредными компонентами. Исследователи пассивного курения пришли к выводу, что в плохо проветриваемом помещении некурящий за 1 час вдыхает столько же дыма, сколько получает курильщик от одной выкуренной сигареты.

Пассивно вдыхаемый табачный дым является для легких сильным раздражителем, что может привести к заболеваниям легочной системы. Особенно вреден табачный дым при пассивном курении больным стенокардией. Пассивное курение вызывает у некурящих людей возбужденное состояние, раздражительность, оно влияет на психику, ухудшает внимание, понижает способность к восприятию знаний. Табачный дым уменьшает количество отрицательно заряженных ионов в воздухе, которое способствует повышению тонуса организма и работоспособности



Статистические данные:

- табакокурение снижает продолжительность жизни на 10-15 лет (ежедневно на 15 минут);
- по данным ВОЗ, каждый третий умирающий в мире – жертва алкоголя, а каждый пятый – жертва табака;

в России курит половина мужчин и десятая часть женщин;
- токсичность табачного дыма в 4,5 раза превышает токсичность выхлопных газов автомобиля;
- при табакокурении: 25% вредных веществ табачного дыма сгорают, 25% поглощает сам курильщик, 50% - отравляют воздух в помещении;
- средний возраст умерших от сердечных приступов – 67 лет, а у курильщиков – 47 лет;
- из 100 больных туберкулезом: 95 – курильщики;
- если в семье курят оба родителя, то дети вдыхают такое количество никотина, которое получали бы, если бы сами выкуривали по 80 сигарет в год;
- жены курильщиков живут на 4 года меньше, чем жены некурящих мужчин;
- некурящему достаточно 1 час провести в накуренном помещении, чтобы в его организм попали все вредные вещества в количестве, которое содержится в одной выкуренной сигарете.

Вы курите?

Сказали «да»

■ Юноши

■ Девушки



7,1%

8,7%

7-й класс

31%

27,4%

9-й класс

35,1%

37,8%

11-й класс

Сколько сигарет в день?

(в среднем)

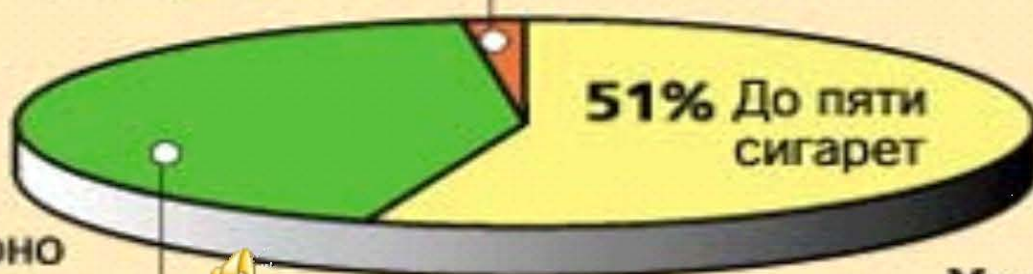
7,8%

Пачку и более

51% До пяти
сигарет

43%

Примерно
полпачки



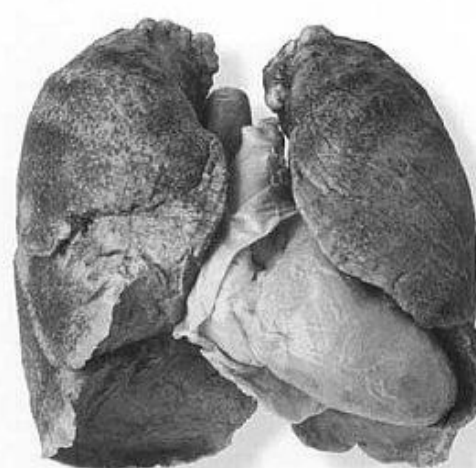
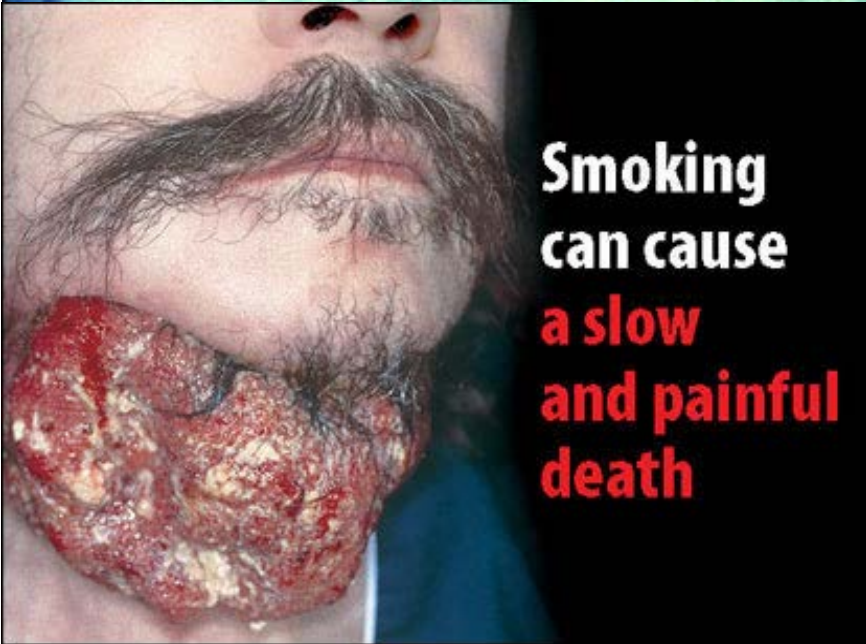
Указаны результаты опроса среди
всех курящих старшеклассников.

Последствия курения

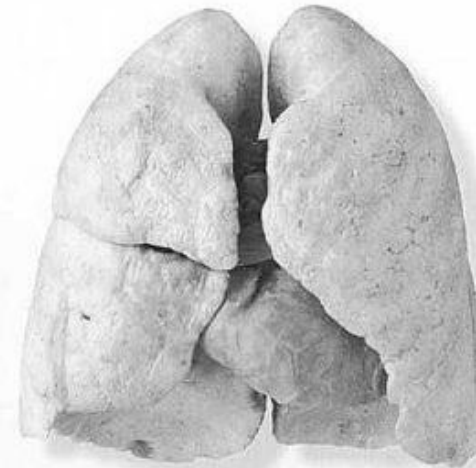
Болезнь Бюргера



Smoking
can cause
**a slow
and painful
death**



Курить-это круто!!!



Да конечно :)

Избавление от табачной зависимости

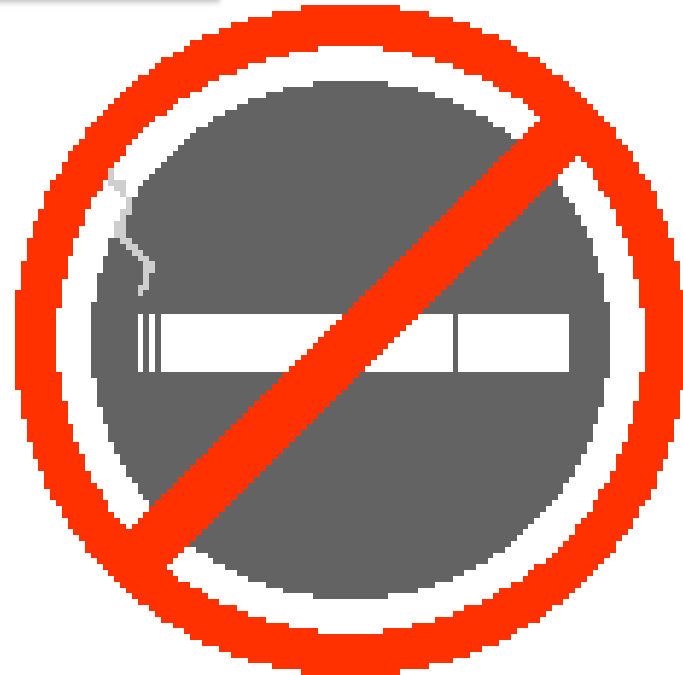
- Отказ от курения – это не отказ от чего-то хорошего, а существенная победа над собой и над табаком. Бросить курить можно в любое время. Нужно только захотеть.
- Первым делом надо ответить на вопрос: «Почему я вообще курю?» Честный ответ поможет легче освободиться от этой привычки.
- В дополнение надо найти ответ на вопрос: «Хочу ли я на самом деле бросить курить?», привести основной аргумент отказа от табака.
- Необходимо продумать все «за» и «против» курения.

Не надо откладывать принятое решение.

Назначь необходимый день и сообщи об этом своей семье, друзьям.

А чтобы быстрее восстановить свой организм от вредных последствий табакокурения, можно заниматься физическими упражнениями, закаливанием организма, аутотренингом.

Они помогут избавиться от пороков, сделать жизнь интересной, целеустремленной.

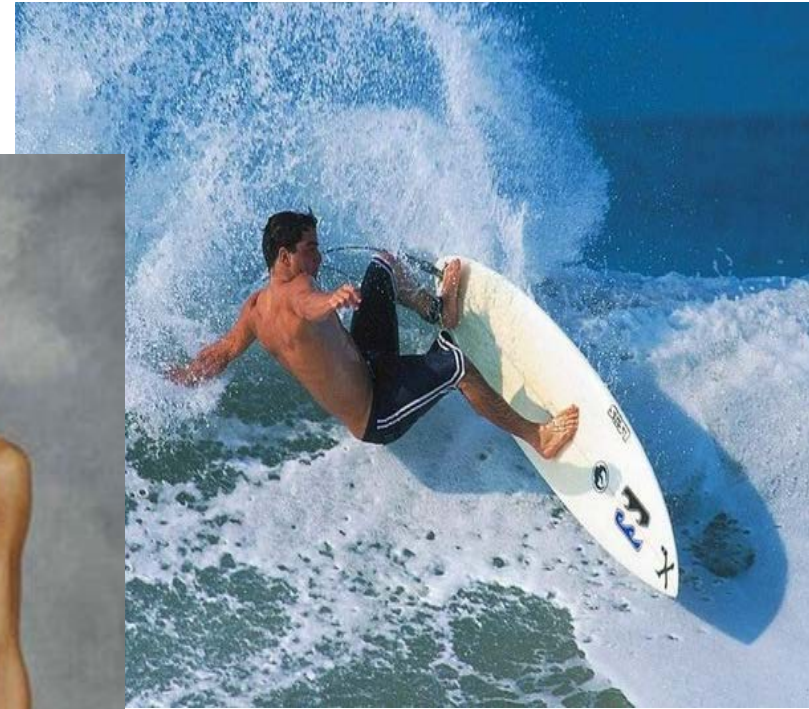


Когда вы бросите курить...

- **через 20 минут** – после последней сигареты артериальное давление снизится до нормального, восстановится работа сердца, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней.
 - **через 8 минут** – нормализуется содержание кислорода в крови
 - **через 2 суток** – усилится способность ощущать вкус и запах
 - **через неделю** – улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, при выдохе
 - **через месяц** – явно станет легче дышать, покинут утомление, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель
 - **через полгода** – пульс станет реже, улучшатся спортивные результаты – начнете быстрее бегать плавать, почувствуете желание физических нагрузок
 - **через 1 год** – риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится на половину
 - **через 5 лет** – резко уменьшится вероятность умереть от рака легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку в день..
-
-

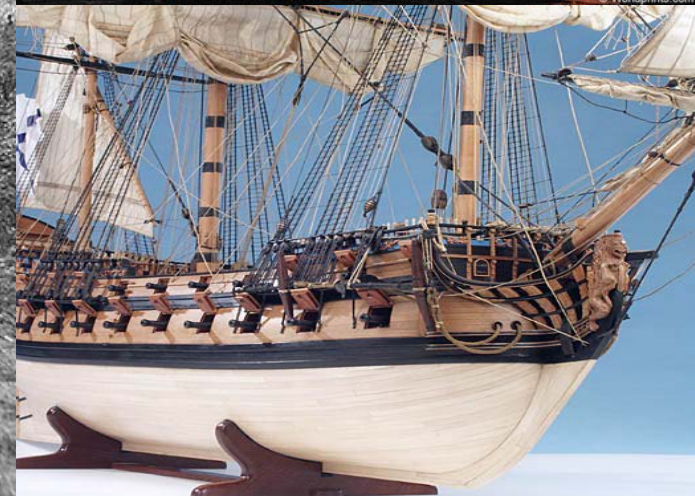
Чем можно заменить вредные привычки:

- Спорт



Чем можно заменить вредные привычки:

- Хобби



Я выбираю жизнь!!!

