

ПРЕСС-КОНФЕРЕНЦИЯ

«ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

10 золотых правил сохранения здоровья

- 1. Двигательная активность
- 2. Личная гигиена
- 3. Закаливание организма
- 4. Правильное питание
- 5. Режим дня
- 6. Правильное экологическое поведение
- 7. Соблюдение правил психогигиены
- 8. Отсутствие вредных привычек
- 9. Правильное сексуальное поведение
- 10. Соблюдение правил поведения на дорогах, в школе, дома

О вреде курения

Наглядный пример различия между легкими курильщика и легкими человека, который не курит:



Болезни – из-за курения

- 1) Рак легкого
- 2) Рак органов головы и шеи
- 3) Рак органов пищеварения



Курение вредит вашему здоровью:

- ▶ Неприятный запах изо рта.
- ▶ Неприятный запах от волос.
- ▶ Желтые зубы.
- ▶ Неприятный вкус во рту.
- ▶ Старение кожи.
- ▶ Разрушение зубов.
- ▶ Развитие онкологических заболеваний.



Облитерирующий эндартерит

- *Курение вызывает закупорку крупных и мелких сосудов, что приводит к гангрене конечностей и инфаркту миокарда*



Это называется ноги
курильщика

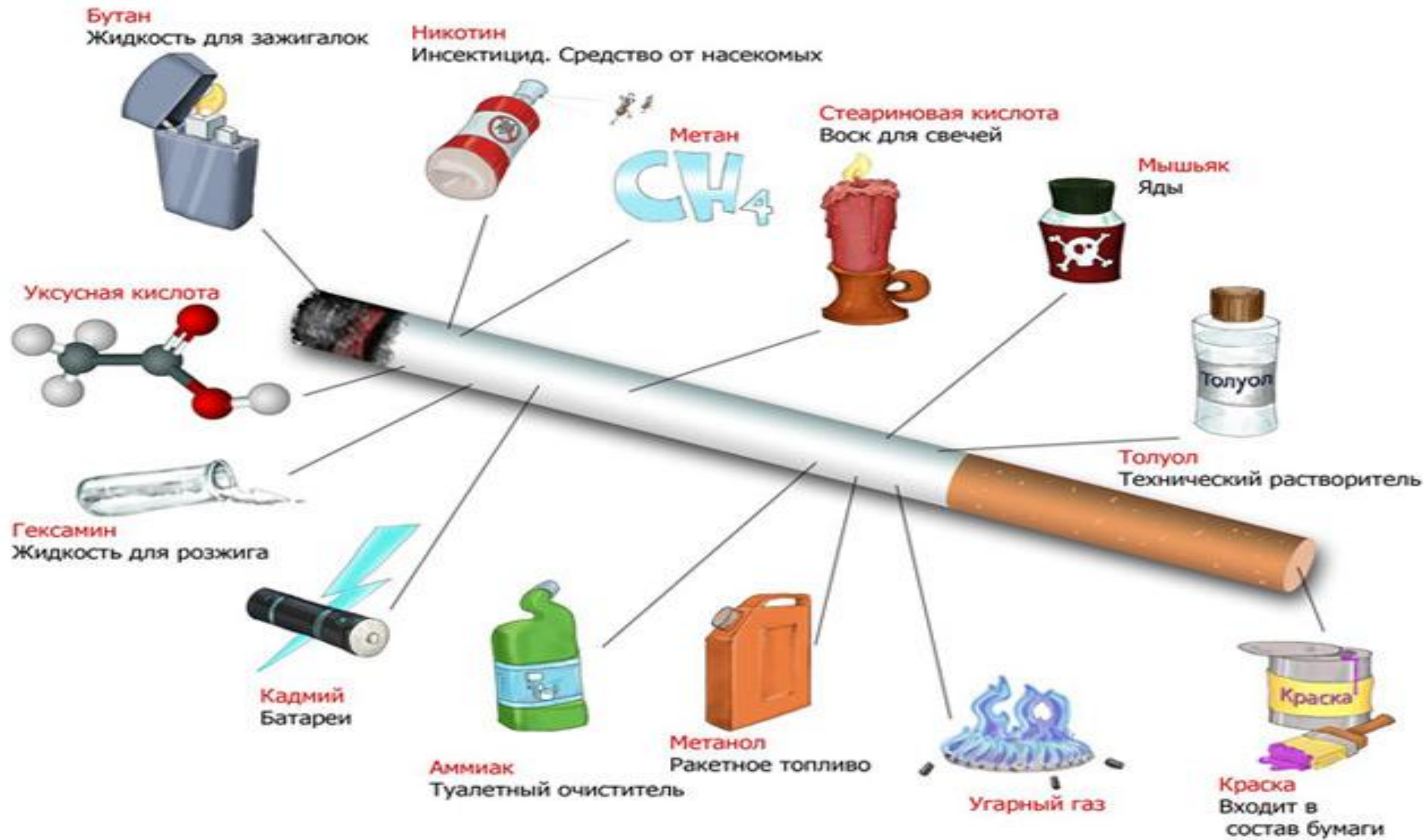
хочешь также ?

тогда кури на
здоровье !

Вот что приносит курение плоду.

- Мертворождение ребенка
- Рождение детей с несовместимыми для жизни пороками
- Причиняет вред формирующемуся мозгу малыша





Рекомендации для тех, кто хочет бросить курить

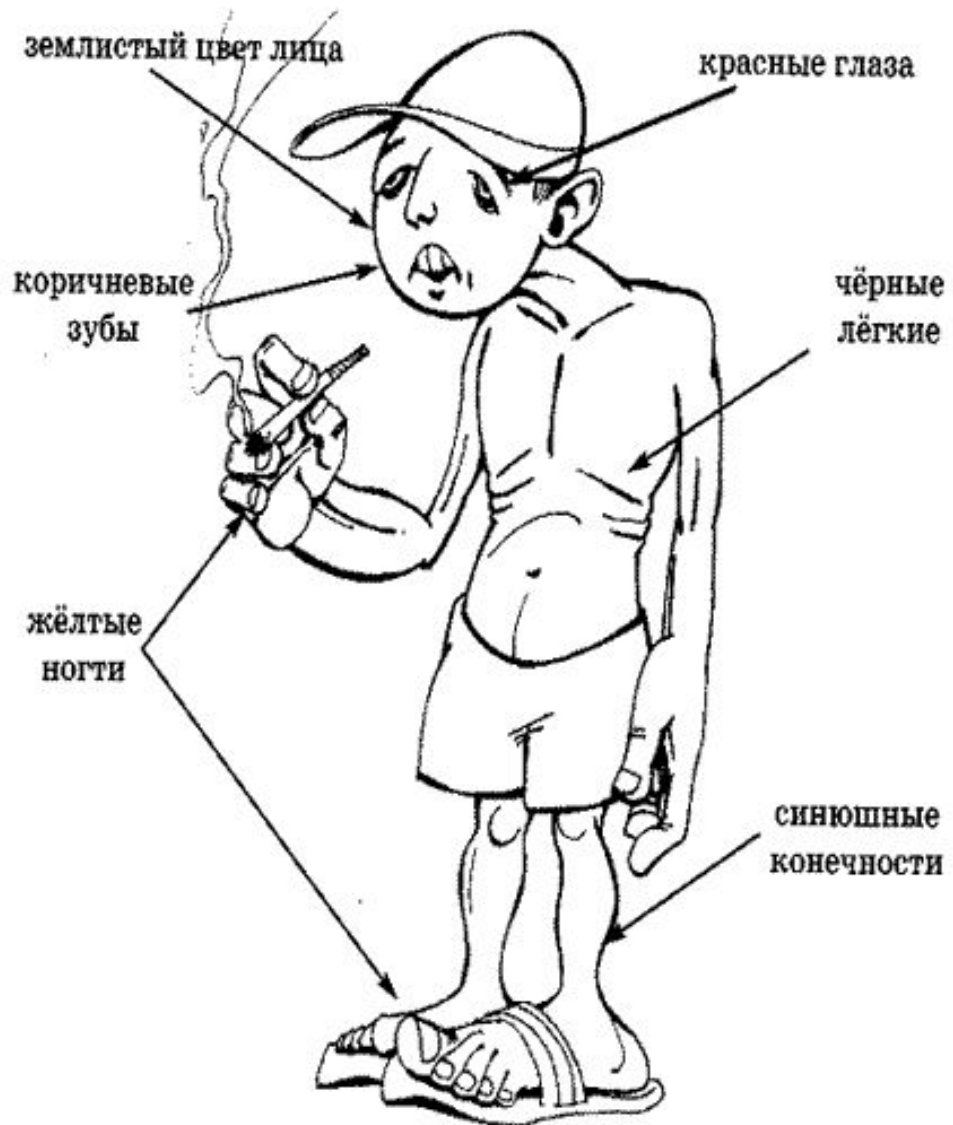
- Принять твердое решение, объявить это людям, которые будут вам помогать.
- «Вычистить» квартиру (удалить всё, что напоминает о сигаретах: пепельницы, плакаты, пустые пачки от сигарет).
- Сделайте процесс курения неудобным (только в туалете, или только на улице, или только когда никого нет рядом).
- Промежуток времени между выкуриванием сигарет увеличьте (если вы курили каждый час, то увеличьте это время до 1 часа 10 мин)
- Не докуривайте сигарету до конца, а окурки сразу выбрасывайте.
- Отложите сэкономленные на сигаретах деньги и купите себе подарок – вы это заслужили.
- «Убегайте» из мест, где курят.
- Если вы не выдержали, то не огорчайтесь, продолжайте бороться. Не сдавайтесь.
- Не бросайте на всю жизнь, только на один день, потом ещё на один и т.д.
- Спите 8 часов.
- Выпивайте ежедневно не менее 8 стаканов воды.
- Больше употребляйте сырые овощи и фрукты.

Информация для тех, кто решил бросить курить

- Через 20 минут давление и пульс приходят в норму.
- Через 8 часов уровень оксида углерода и никотина в крови уменьшается вдвое.
- Через 24 часа организм полностью очищается от окиси углерода.
- Через 48 часов никотин полностью выходит из организма, улучшаются вкус и обоняние.
- Через 72 часа дыхание становится ровным.
- Через 2-12 недель улучшается кровоснабжение.
- Через 3-9 месяцев проблемы с дыханием пропадают вообще.
- Через пять лет вероятность возникновения сердечного приступа в два раза меньше, чем у курильщиков.
- Через 10 лет вероятность возникновения рака лёгких в два раза меньше, чем у курильщиков.

Практическое занятие

"Раскрась курильщика"



О ВРЕДЕ АЛКОГОЛЯ

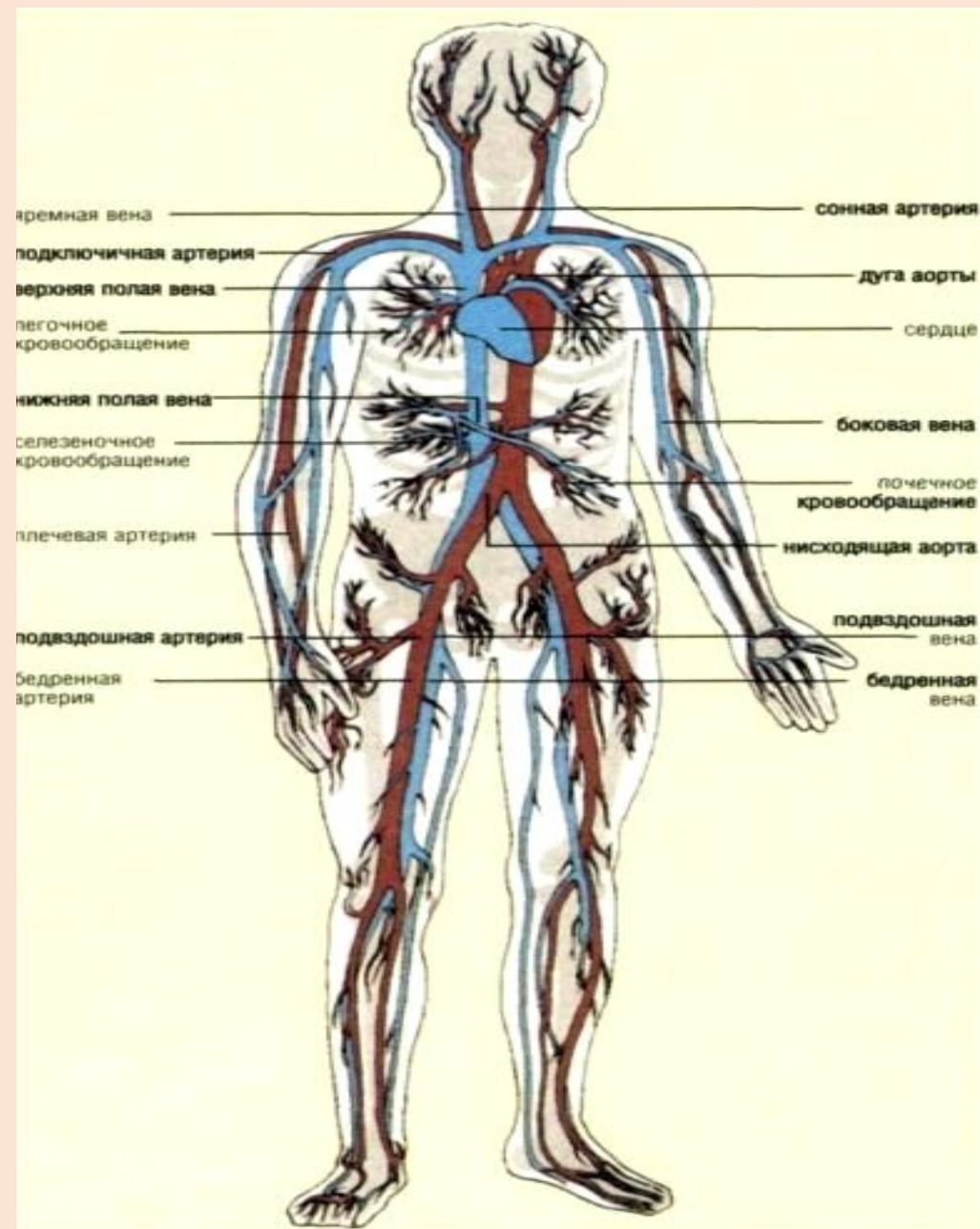
Системы организма, на которые влияет алкоголь

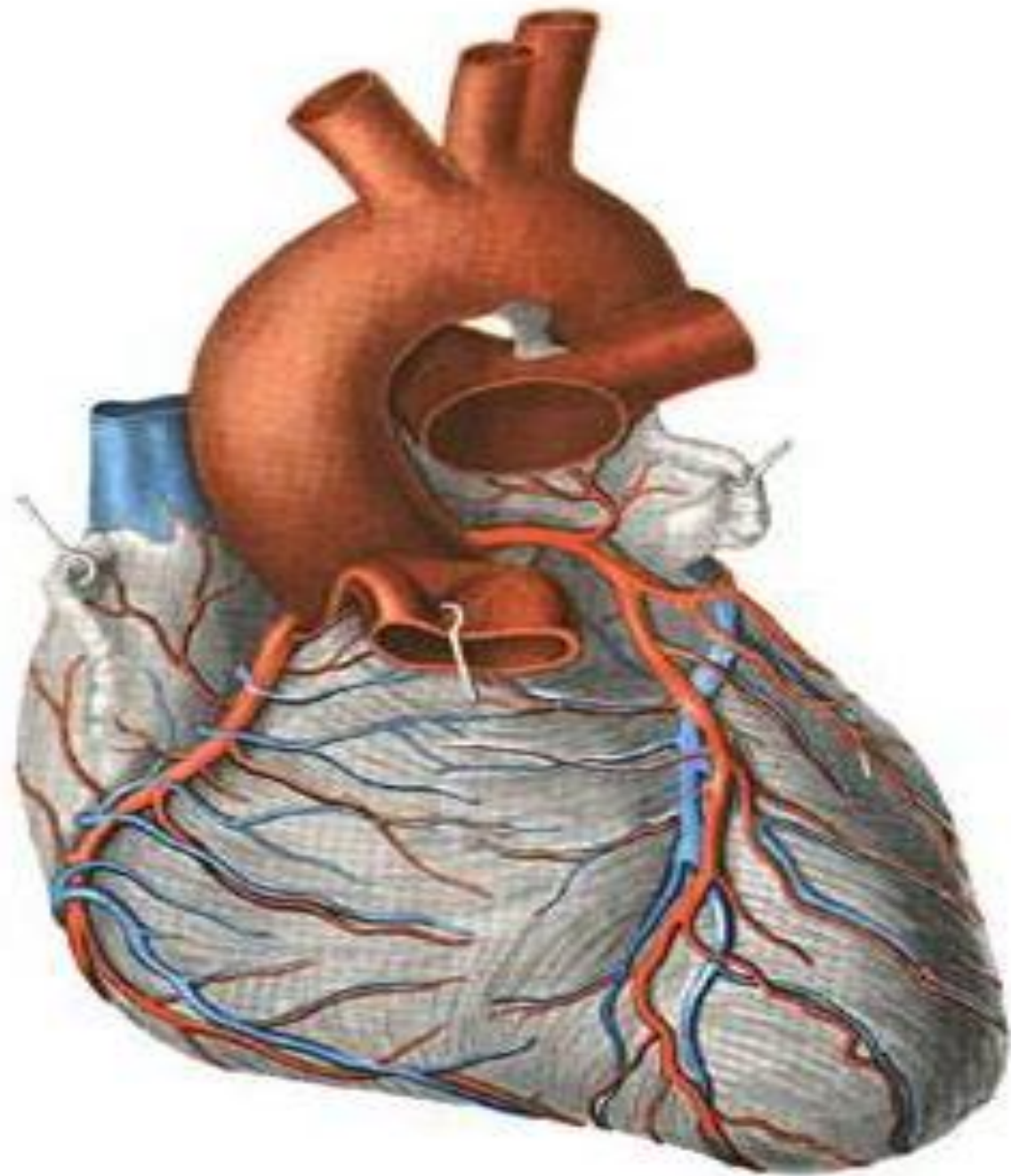
- Сердечно-сосудистая
- Эндокринная
- Нервная
- Половая
- Пищеварительная

Сердечно-сосудистая система

Хроническое алкогольное отравление создаёт благоприятные условия для возникновения гипертонической болезни и ухудшает её. Ускоряется развитие Атеросклероза.

Атеросклеротические поражения мозговых и сердечных артерий часто становятся причиной смерти в результате инфаркта или инсульта.





Сердце

При постоянном употреблении алкоголя, в начале сбивается ритм сердца, переходит в постоянные тяжелые расстройства и заканчивается сердечной недостаточностью.

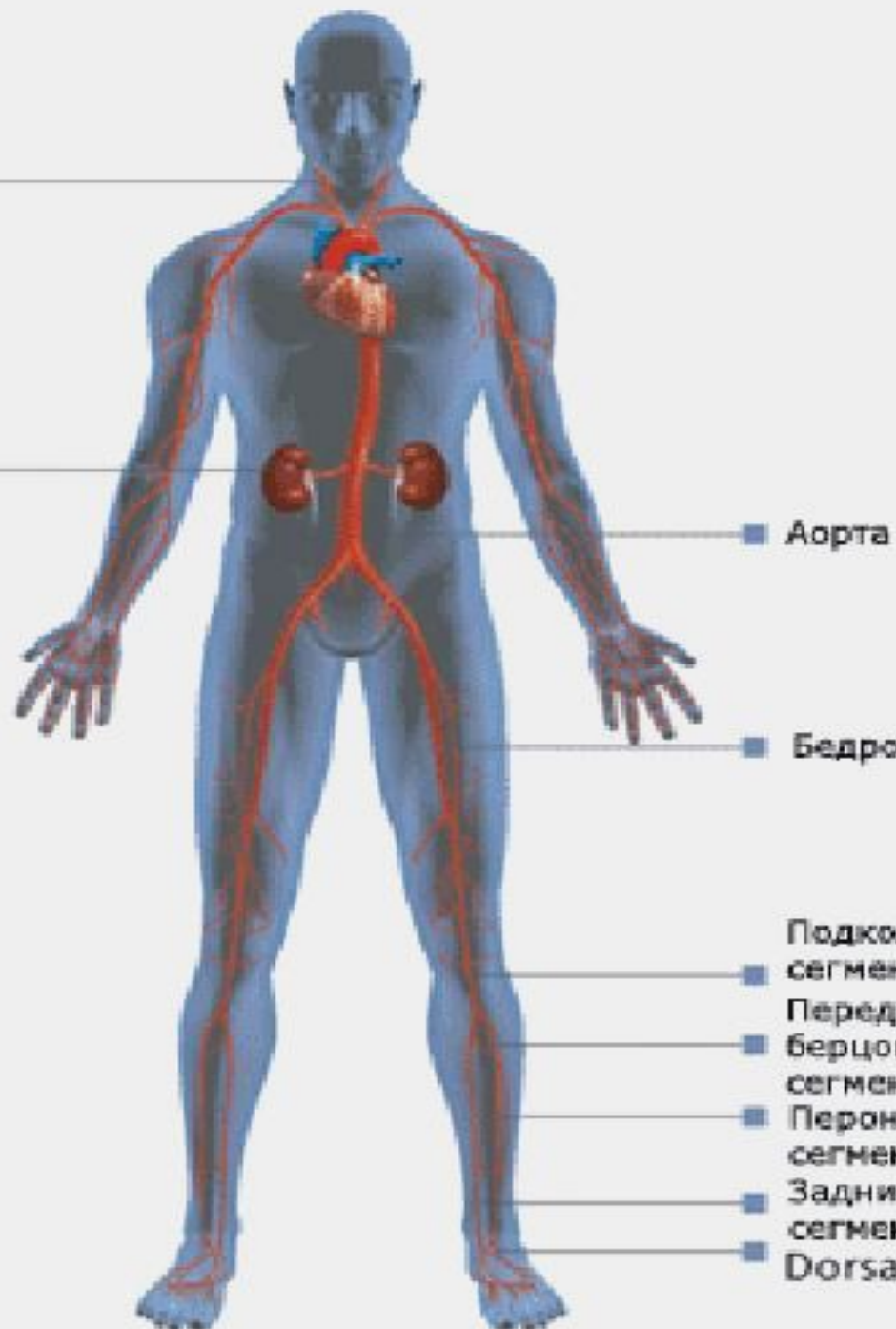
Одним из ранних проявлений поражения сердечной мышцы является нарушение ритма её сокращений и проводимости нервных импульсов.

Атеросклероз сонных артерий

Сонная артерия

Атеросклероз почечных артерий

Почечные артерии



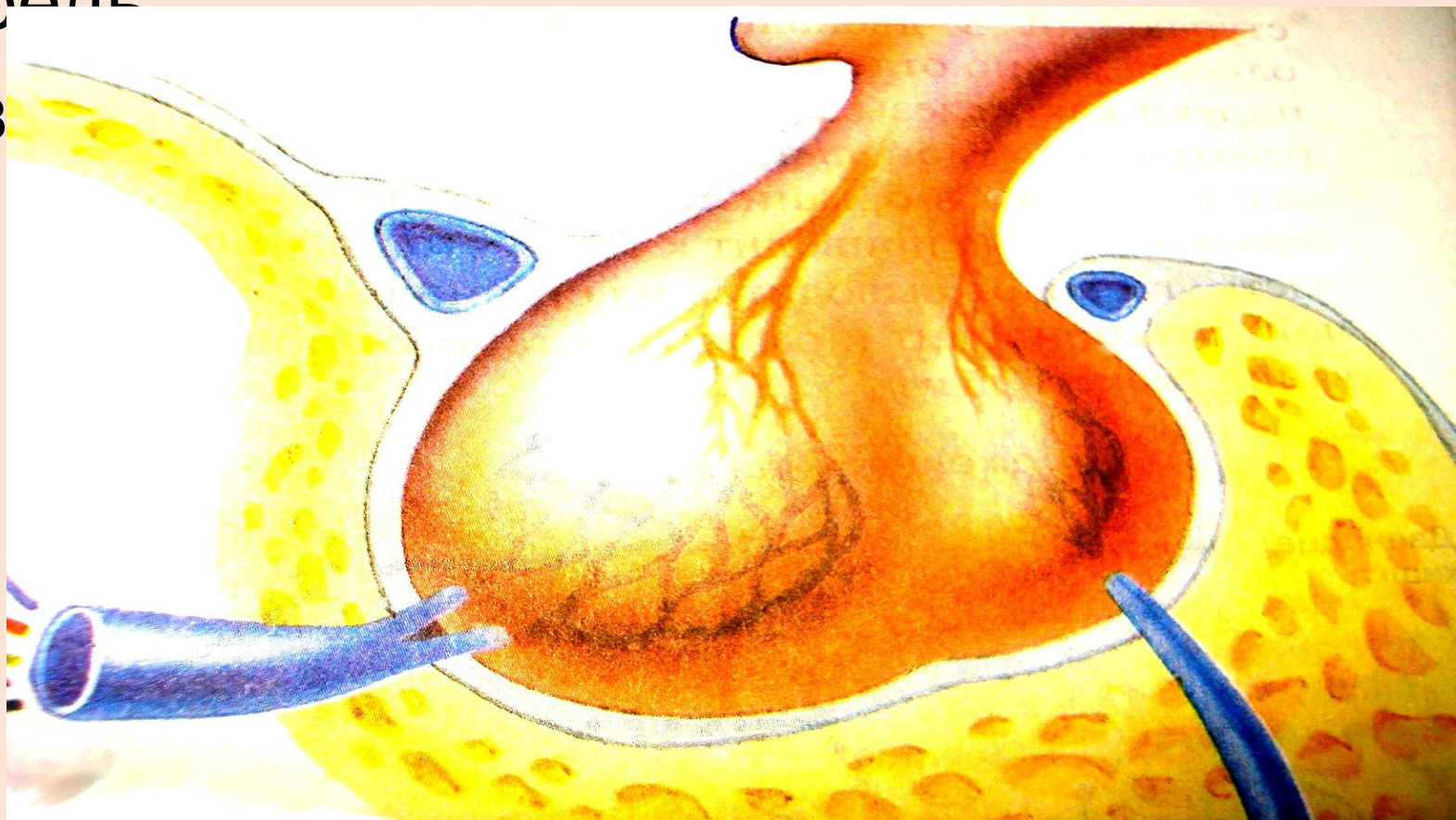
Заболевания брюшной части аорты

Болезнь периферических артерий

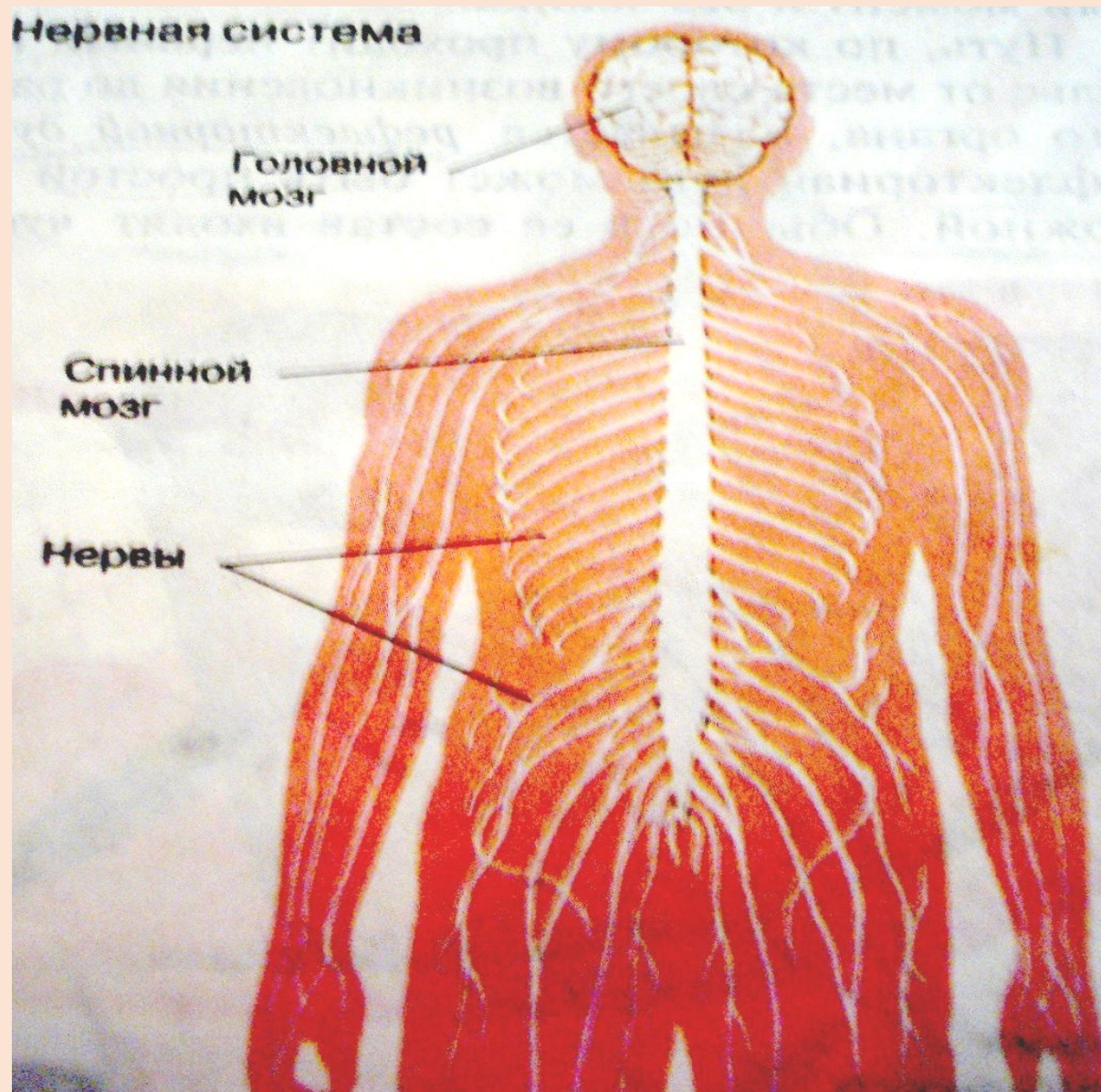
Атеросклероз аорто-подвздошного сегмента
Заболевание берцово-перониальной артерии
Бедренно-подколенный сегмент

Гипофиз

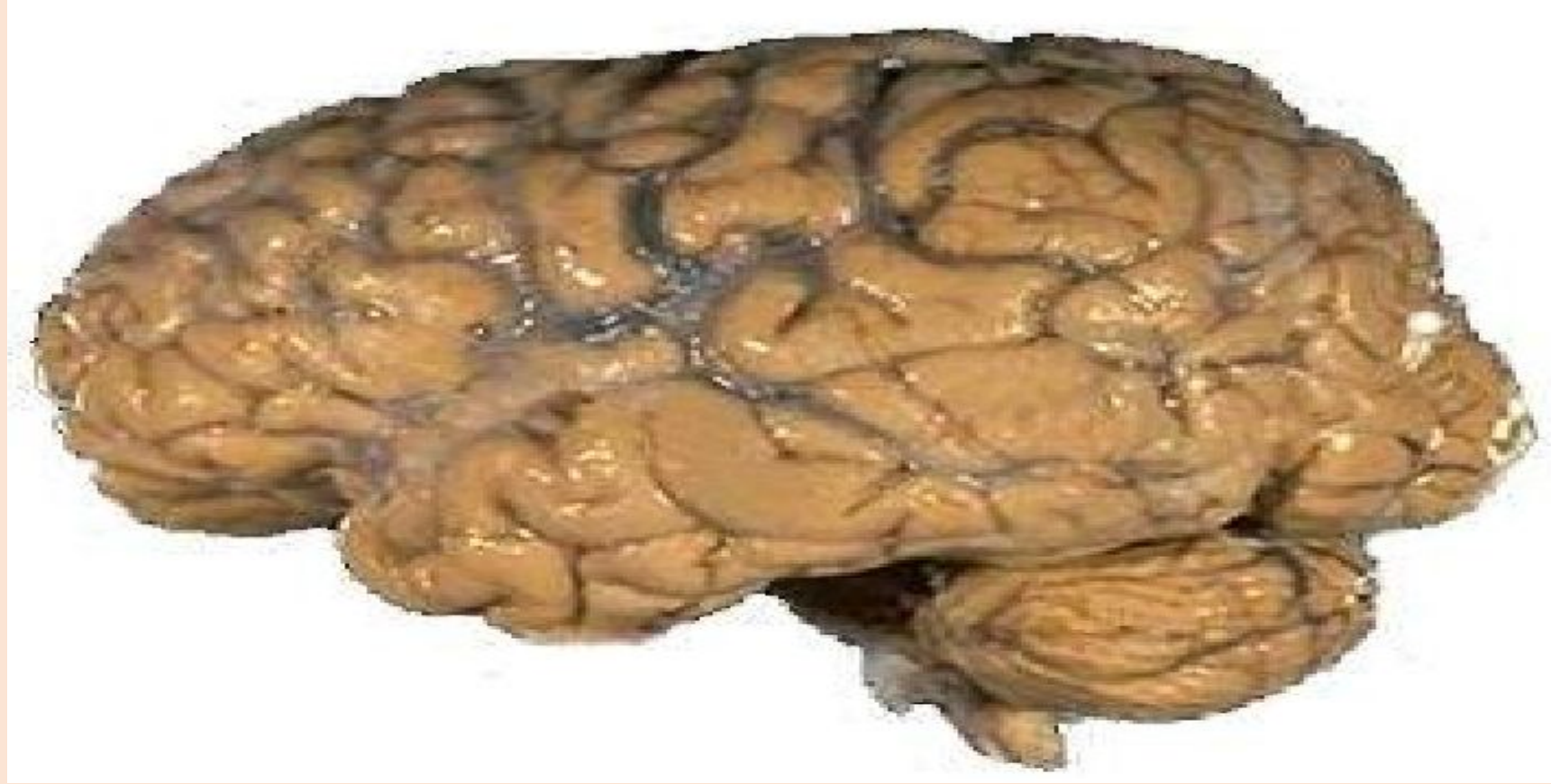
Алкоголь вреден для растущего организма в первую очередь тем, что не даёт гипофизу контролировать рост тела, следовательно не даёт ему развиваться.



Нервная система

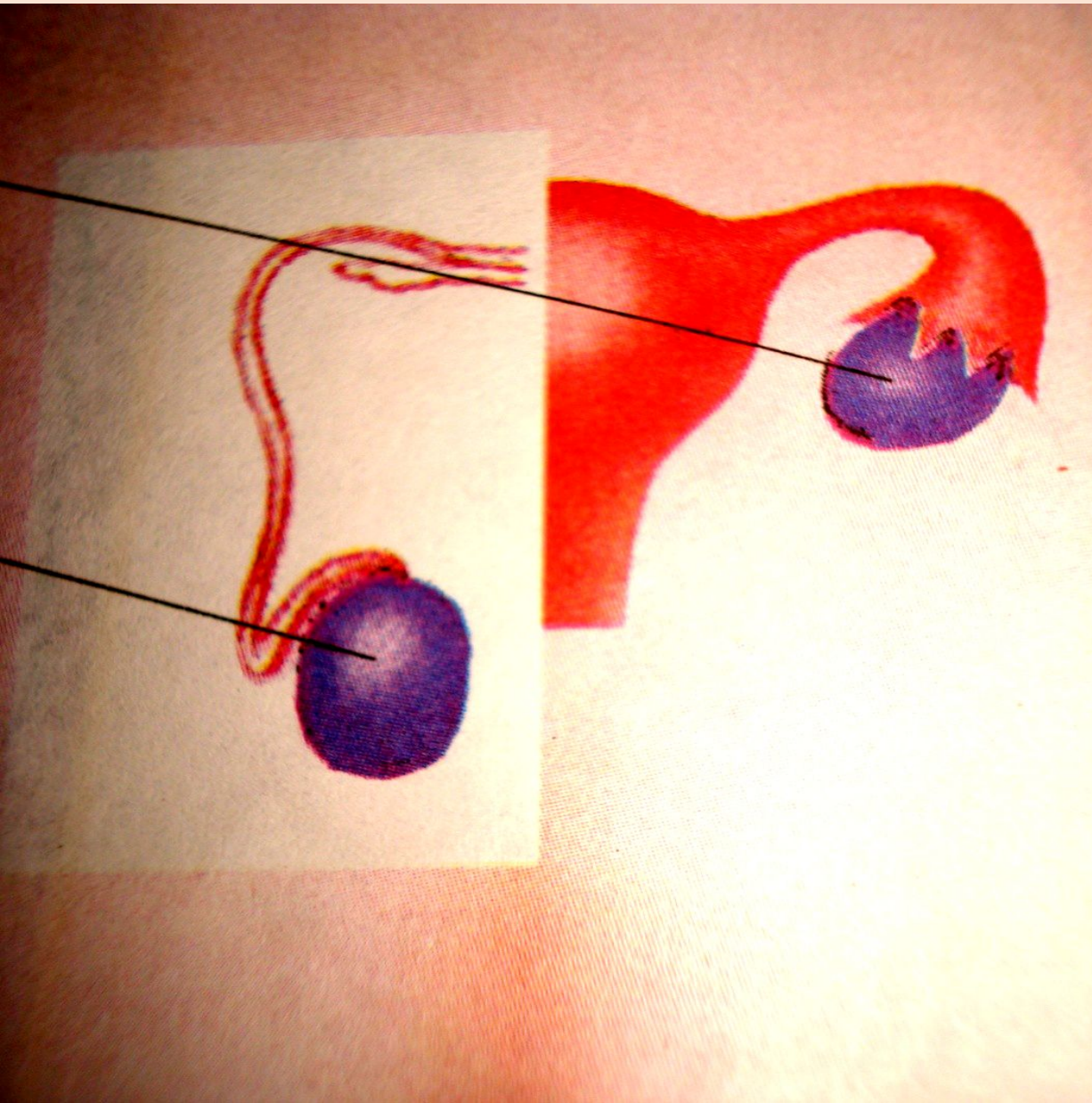


Мозг



Алкоголь оказывает ярко выраженное угнетающее действие на весь головной мозг, на все виды умственной деятельности человека. Наступает нарушение координации движений, отсутствие гармонического взаимодействия между психическими и двигательными функциями.

Половая система



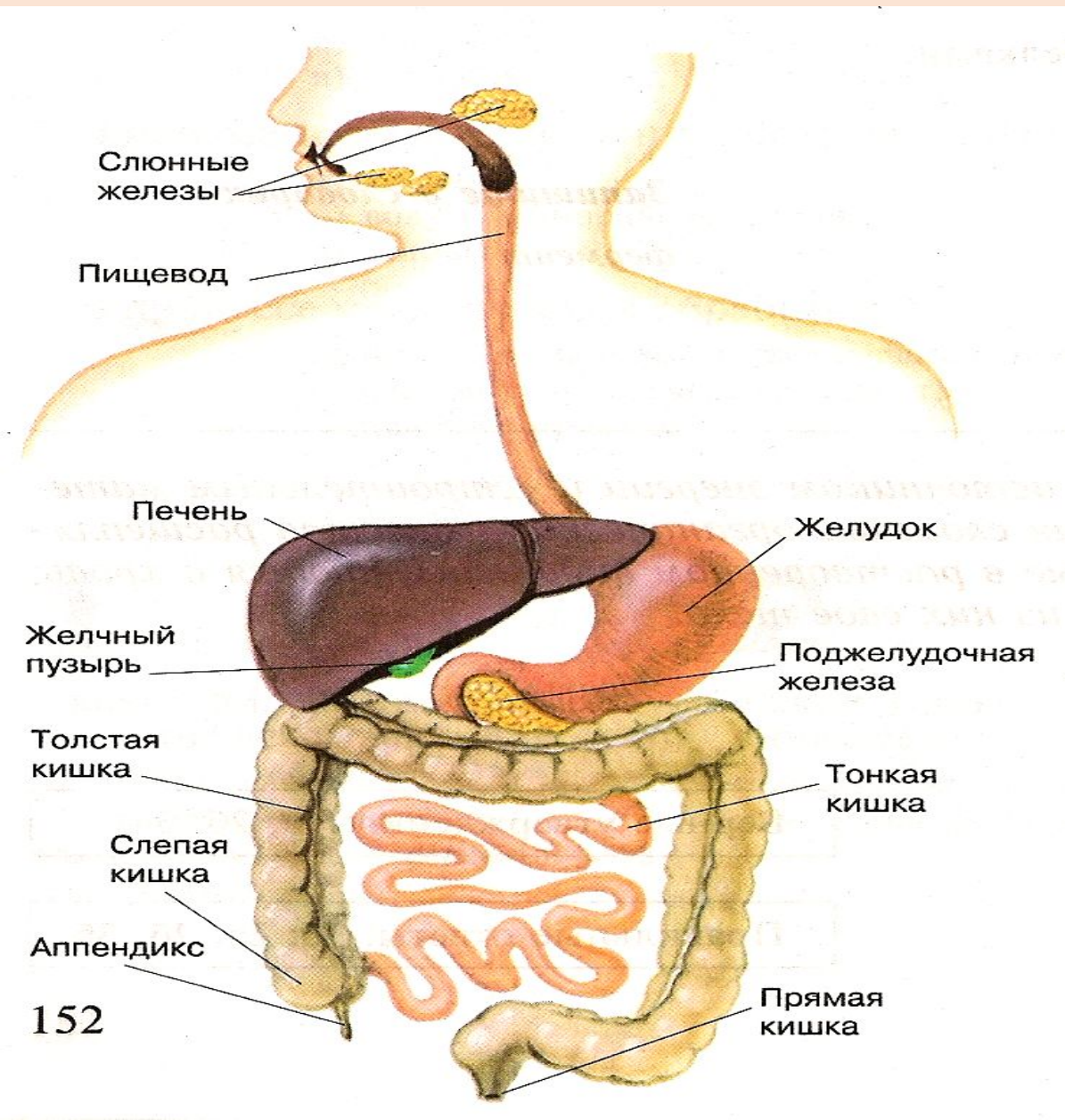
Нарушение половой системы связаны с нарушением эндокринной и нервной систем. Алкоголь поражает не только нервные клетки, но и половые железы, гипофиз, гипоталамус и надпочечники, которые осуществляют эндокринный контроль над сексуальной деятельностью и производством потомства.

Олигофренизм и уродство



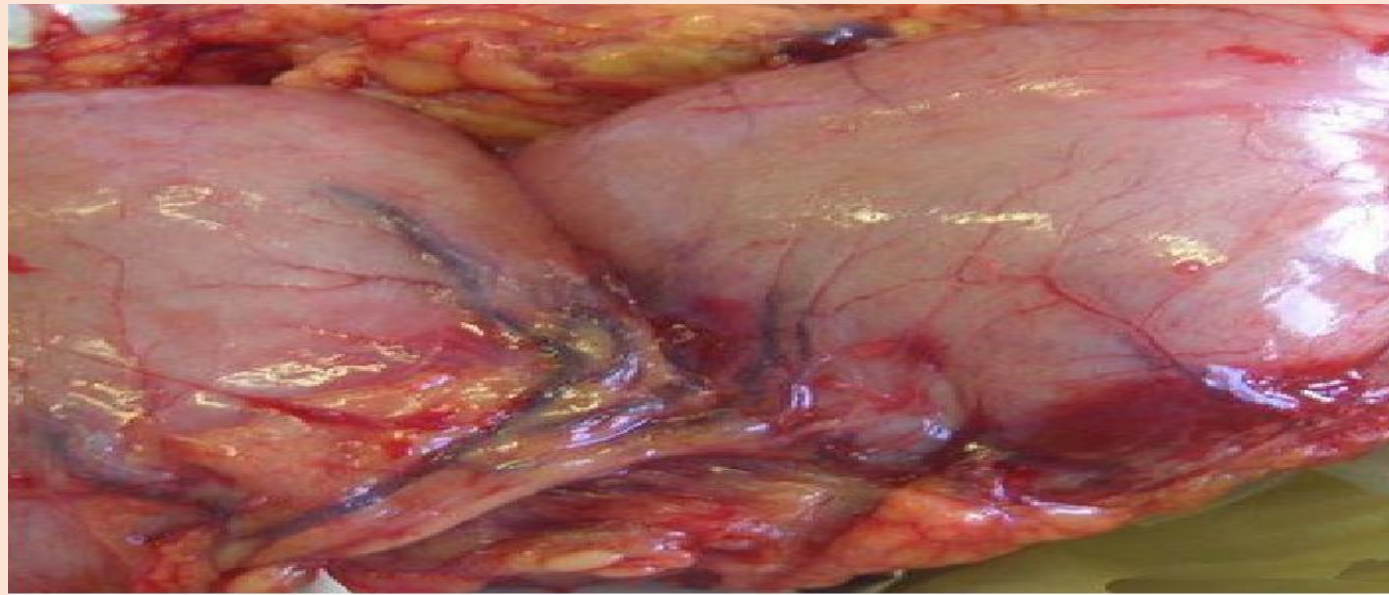
Это может возникнуть у потомства, родители которого либо употребляли алкоголь, либо до сих пор являются пьющими людьми.

Пищеварительная система

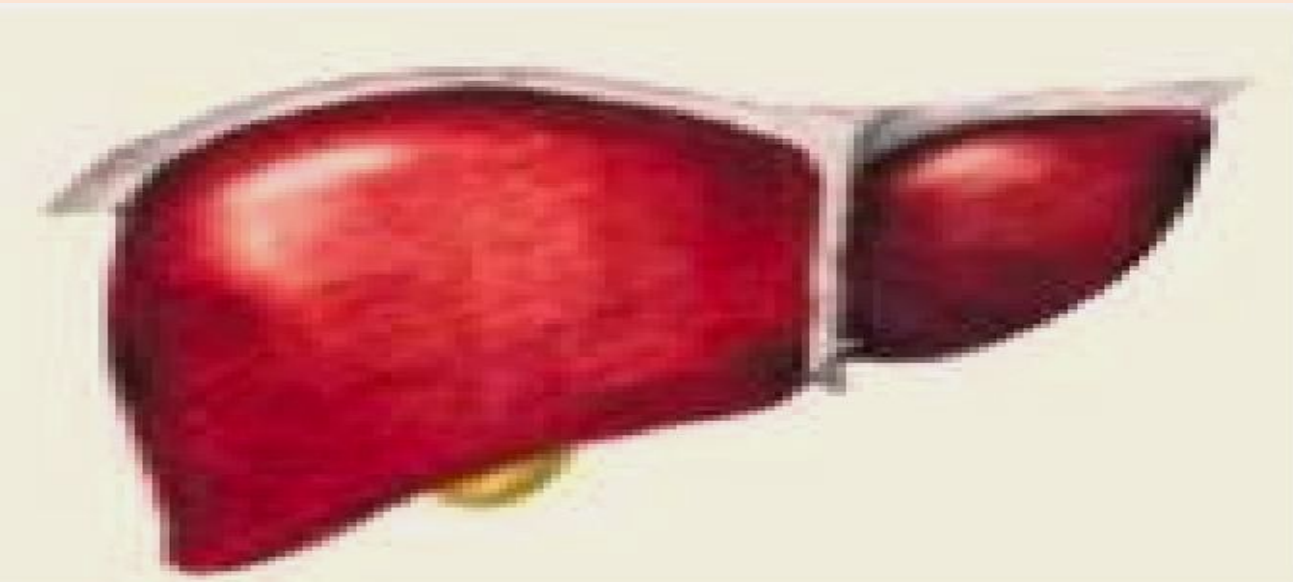


Больше всего алкоголь влияет на пищеварительную систему, так как при проглатывании сначала проходит через печень и желудок, которые принимают на себя всё отравляющее действие. Поэтому с алкоголем связана такая страшная болезнь как рак.

Рак печени и желудка.



Цирроз печени



Вывод:

Курение и алкоголь- это не просто яд, это самое страшное, что придумал человек для снятия стресса и одиночества. Алкоголь опасен в любых количествах!

Нам нужна пропаганда борьбы с алкоголем, чтобы изгнать из общества эту привычку «пить яд»!