

# \*Факторы, влиятельные на здоровье человека



Работу выполнил:  
Студент ФТД 1.1  
Еременко Михаил

# АЛКОГОЛЬ

**Проблема употребления алкоголя очень актуальна в наши дни. Сейчас потребление спиртных напитков в мире характеризуется огромными цифрами.**

От этого страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей. Ведь алкоголь особенно активно влияет на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его.



Вред алкоголя очевиден. Доказано, что при попадании алкоголя внутрь организма, он разносится по крови ко всем органам и неблагоприятно действует на них вплоть до разрушения.

ПРИ СИСТЕМАТИЧЕСКОМ УПОТРЕБЛЕНИИ АЛКОГОЛЯ  
РАЗВИВАЕТСЯ ОПАСНАЯ БОЛЕЗНЬ - АЛКОГОЛИЗМ.  
АЛКОГОЛИЗМ ОПАСЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА, НО  
ОН ИЗЛЕЧИМ, КАК И МНОГИЕ ДРУГИЕ БОЛЕЗНИ.

Но главная проблема состоит в том, что большая часть алкогольной продукции, выпускаемой негосударственными предприятиями, содержит большое количество ядовитых веществ. Недоброкачественная продукция нередко приводит к отравлениям и даже смертям.



**Все это наносит большой урон  
обществу, его культурным ценностям.**

# Вред алкоголя

СИСТЕМАТИЧЕСКОЕ, ЧРЕЗМЕРНОЕ  
УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ МОЖЕТ  
ВЫЗВАТЬ ТЯЖЕЛОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ  
- АЛКОГОЛИЗМ.



Алкоголизм - регулярное, компульсивное  
потребление большого количества  
алкоголя в течение долгого периода  
времени. Ознакомимся с тем, что  
способен сделать алкоголь с нашим  
организмом.



- Мозг. Алкоголь замедляет циркуляцию крови в сосудах мозга, приводя к постоянному кислородному голоданию его клеток, в результате чего наступает ослабление памяти и медленная психическая деградация. В сосудах развиваются ранние склеротические изменения, и возрастает риск кровоизлияния в мозг.



- Кровь. Алкоголь угнетает продукцию тромбоцитов, а также белых и красных кровяных телец. Итог: малокровие, инфекции, кровотечения.

- Сердце. Злоупотребление алкоголем вызывает повышение уровня холестерина в крови, стойкую гипертонию и дистрофию миокарда. Сердечнососудистая недостаточность ставит больного на край могилы. Алкогольная миопатия: дегенерация мышц в результате алкоголизма. Причины этого - не использование мышц, плохая диета и алкогольное поражение нервной системы. При алкогольной кардиомиопатии поражается сердечная мышца.

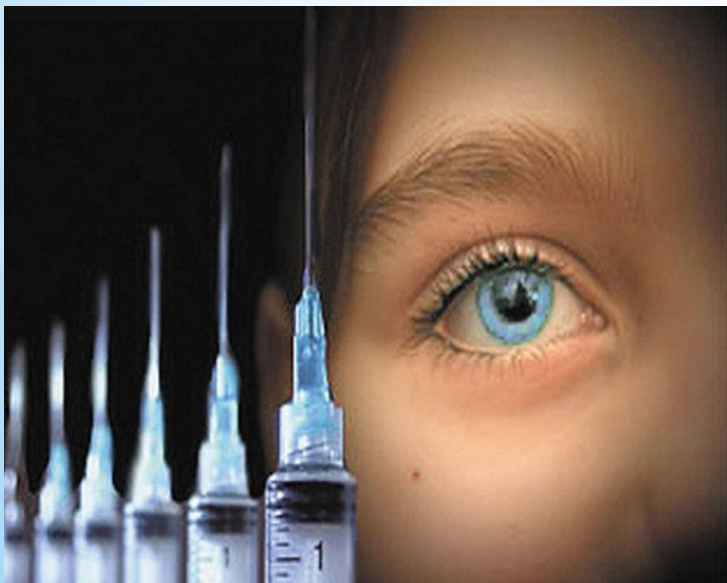
- Печень. Этот орган страдает от алкоголя больше всего: возникает воспалительный процесс (гепатит), а затем и рубцовое перерождение (цирроз). Печень перестает выполнять свою функцию по обеззараживанию токсических продуктов обмена, выработке белков крови и другие важные функции, что приводит к неизбежной смерти больного. Цирроз - болезнь коварная: она медленно подкрадывается к человеку, а потом бьет, и сразу насмерть. Причиной заболевания является токсическое воздействие алкоголя.



- Кожа. Пьющий человек почти всегда выглядит старше своих лет: его кожа очень скоро теряет свою эластичность и стареет раньше времени.

# Наркомания

Наркотик - это любое химическое соединение, которое воздействует на функционирование организма



В настоящее время в стране сложилась новая ситуация связанная с наркоманией - идёт рост потребления наркотиков. Если раньше наркоманы отдавали предпочтение одному наркотику, то сейчас полинаркомания - употребление различных наркотиков с переходом от слабых к сильным препаратам. Растет приобщение девушек к наркотикам.

# НАРКОМАНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ САМОЙ СЕРЬЁЗНОЙ УГРОЗОЙ СУЩЕСТВОВАНИЮ ОБЩЕСТВА.



Существенно затрудняет лечение крайне болезненный выход из наркотической зависимости - «ломка», вегетативные реакции и страх пациента перед очень болезненным выходом из физической зависимости от наркотика, дают низкий процент излечившихся. Некоторые наркологи считают, что наркомания неизлечима.

Особенно губительно злоупотребление в молодежной среде - поражается и настоящее, и будущее общества. Полная, с точки зрения наркологов, картина распространения злоупотребления, включающая формы токсикоманий, еще более трагична





# Табакокурение

- Никотин относится к нервным ядам. В экспериментах на животных и наблюдениях над людьми установлено, что никотин в малых дозах возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения, нарушению ритма сердечных сокращений, тошноте и рвоте

- Исследованиями доказано, в чем вред курения. В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: Никотин, Углекислый газ, Окись углерода, Синильная кислота, Аммиак, Смолистые вещества, Органические кислоты и другие.



- В больших дозах тормозит, а затем парализует деятельность клеток ЦНС в том числе вегетативной. Расстройство нервной системы проявляется понижением трудоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти.

Особенно вредно курение для детей и подростков. Еще не окрепшие нервная и кровеносная системы болезненно реагируют на табак.



Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. В медицине появился даже термин "Пассивное курение". В организме некурящих людей после пребывания в накуренном и не проветренном помещении определяется значительная концентрация никотина.

Очень часто курение ведет к развитию хронического бронхита, сопровождающегося постоянным кашлем и неприятным запахом изо рта. В результате хронического воспаления бронхи расширяются, образуются бронхоэктазы с тяжёлыми последствиями - пневмосклерозом, ведущим к недостаточности кровообращения. Часто курящие испытывают боли в сердце.

# РОЛЬ РАЗЛИЧНЫХ ФАКТОРОВ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ.

## ❖ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровье человека - это его способность сохранять соответствующие возрасту и полу психофизическую устойчивость в условиях постоянного изменения количественных и качественных единиц структурной и сенсорной информации.



*Здоровый образ жизни - это сложившийся у человека способ организации производственной, бытовой и культурной сторон жизнедеятельности, позволяющий в той или иной мере реализовать свой творческий потенциал, сохраняющий и улучшающий здоровье человека.*

# Исходя из этого, в основу здорового образа жизни входят:

- ❑ Соблюдение режима дня - труда, отдыха, сна - в соответствии с суточным биоритмом



- ❑ Двигательная активность, включающая систематические занятия доступными видами спорта, оздоровительным бегом, ритмической и статической гимнастикой, дозированной ходьбой на воздухе

- ❑ Разумное использование методов закаливания

- ❑ Рациональное питание

**Спасибо**

**за**

**ВНИМАНИЕ!**