

## **Как вредные привычки могут повлиять на здоровье?!**

К разряду вредных привычек относятся те привычки, которые приносят вред не только для здоровья человека, но и ограничивают его от полного использования всех своих возможностей (умственных, физических) в течении жизни. Такие привычки наносят серьезный ущерб существованию человека – потеря потенциала и мотивации, преждевременное старение человеческого организма и приобретение болезней разного вида. Они включают в себя курение, употребление спиртных напитков, наркотиков, токсических и психотропных веществ. Так же существуют менее опасные вредные привычки людей, как зависимость от компьютера или смартфона, вредное питание, включая в себя диеты и употребление жирной пищи, обжорство, беспорядочные сексуальные связи, провоцирующие риск инфицирования опасными заболеваниями, включая ВИЧ-инфекцию, вирусные гепатиты В, D.

### **Вредная привычка — Употребление алкоголя**

Алкоголь относится к группе нейродепрессантов – веществ, которые ухудшают деятельность центров мозга. Такие вещества относительно сильно уменьшают поступление кислорода в мозг человека, из-за чего мозг функционирует с меньшей активностью, у человека сбивается координация движений, появляется сбивчивость речи, нечеткость мышления, потеря концентрации, внимания, способности мыслить логически и принимать разумные решения.

Причинами алкоголизма могут являться: бытовое пьянство, сопутствующее психической зависимостью от алкоголя, неблагоприятные отношения и конфликты в семье, алкогольные традиции, неблагоприятное окружение, низкий культурный уровень, высокий достаток... Так же многие с помощью алкоголя пытаются выразить себя.

Если говорить о негативном влиянии алкоголя на человеческий организм, то стоит учесть, что при употреблении алкоголя уменьшается доступ кислорода в мозг, что в худшем случае может привести к отмиранию мозговых клеток – алкогольному слабоумию. Чрезмерное употребление спиртных напитков негативно сказывается на всех системах человеческого организма, а также оно обусловлено поражением клеток «думающей» части мозга. Помимо этого, алкоголь провоцирует изменения со стороны:

- сердечно-сосудистой системы;
- дыхательной функции;
- желудочно-кишечного тракта;
- печени;
- почек;
- психики;
- иммунной системы;
- половой, репродуктивной системы;

Самой тяжелой формой алкоголизма считается белая горячка. Данную болезнь можно охарактеризовать дрожью, учащенным пульсом, возбуждением, высоким кровяным давлением, лихорадкой. Белая горячка проявляется как галлюцинации, дезориентация, помрачение сознания.

Так же злоупотребление алкоголем укорачивает жизнь на 15-20 лет.

## **Вредная привычка — Курение**

Употребление каких-либо табачных изделий особенно опасно тем, что вред при данном процессе наносится не только самому курящему, а также и людям, которые находятся рядом. В целом мире каждые 13 секунд умирает один человек (согласно данным ООН). Курение относится к одной из форм токсикомании, что вызывает хроническое отравление организма человека, развивая психическую и физическую зависимость. Содержащийся в табачных изделиях никотин незамедлительно попадает в кровеносные сосуды через альвеолы легких. В табачном дыме так же содержится большое количество токсических веществ – продукты сгорания табачных листьев и вещества, используемые при технологической обработке, включая в себя угарный газ, синильную кислоту, сероводород, углекислоту, эфирные масла, аммиак, табачный дёготь.

Употребление табачных изделий, как и употребление алкоголя, негативно влияет на все системы человеческого организма.

Никотин имеет возбуждающий эффект, при котором центральная нервная система не может функционировать полноценно. В мозг поступает меньшее количество крови с пониженным в ней содержанием кислорода, что чревато снижением умственной активности курильщика;

Дыхательная система человека тоже страдает, ибо из-за вдыхания табачного дыма у курильщика начинается раздражение слизистых оболочек полости рта, гортани, носа, трахеи и бронхов. В результате чего у человека развивается воспаление дыхательных путей. Если курильщик со стажем, то он может страдать от раздражения голосовых связок, сужения голосовой щели. Кашель с выделением слизи темного цвета для курильщика, это норма. Он провоцирует развитие одышки и затрудненное дыхание. Курение так же является одним из факторов развития болезней, включая в себя астму и воспаление легких;

При курении возможны риски для системы кровообращения: повышенное артериальное давление, нарушение кровообращения клеток мозга и деятельности сердца, что может привести к инфаркту или инсульту. При постоянном курении сердце начинает сокращаться чаще, что приводит к постоянному напряжению системы кровообращения;

Желудочно-кишечный тракт не функционирует правильным образом, что на внешнем виде курильщика сказывается как облаженный серым налетом язык, неприятный запах изо рта;

Система пищеварения так же находится под угрозой – вместе со слюной в желудок попадает большая часть токсических веществ. Так же разрушается эмаль зубов, образуется кариес. Возможно образование язвы желудка;

При курении у человека снижаются вкусовые ощущения и острота обаяния;

Сексуальная активность, в особенности у мужчин возраста 25-40 лет снижается.

Курение провоцирует развитие рака и т.д.

Так как проблема курения становится более актуальна, человечество изобрело электронные сигареты с целью заменить курящийся табак. С первого взгляда это может показаться вполне разумным решением, так как большая часть курильщиков «пересели» на электронные сигареты, и вдыхая пар с ним в организм не попадает большая часть токсических веществ. Но на самом деле почти каждая жидкость для электронной сигареты содержит никотин, который при входе пара моментально попадает в кровь. С 8 и более затяжками электронной сигареты никотин добирается до мозга. Никотин провоцирует мутации генов, что самым неблагоприятным образом впоследствии сказывается на развитии плода.

## **Вредная привычка — Наркотические вещества**

Наркотические средства разделяются на опиаты, психостимуляторы, каннабиноиды, галлюциногены, снотворно-седативные вещества и летучие наркотически действующие вещества.

Курение конопли, гашиша, марихуаны может спровоцировать образование хронического бронхита, нарушения со стороны иммунитета, сердечно-сосудистой системы, печени и т.д.

Опиатные наркотические вещества вводятся внутривенно, поэтому при употреблении данных веществ риск заболевания ВИЧ-инфекцией, сифилисом, вирусными гепатитами (В, С, D) невероятно велик.

Психостимуляторы приносят особый вред нервной системе человека, развивая тяжелые депрессии, что может привести к психозу. Они резко усиливают обмен веществ, частоту сердечных сокращений, повышают артериальное давление. Поэтому энергия на поддержание жизни берется из запасных резервов, которые не успевают восстанавливаться, что чревато истощением организма. Также под угрозой находится сердце, из-за постоянной тахикардии. Возможен инфаркт миокарда, остановка сердца.

При употреблении галлюциногенных веществ особый ущерб наносится головному мозгу. Они разрушают психику человека и при частом употреблении приводят к необратимым поражениям психики.

Снотворно-седативные вещества имеют негативный эффект на мозг, печень и сердце человека. При длительном употреблении вызывают бессонницу, энцефалопатию (повреждение головного мозга), судорожные припадки.

Летучие наркотически действующие вещества – ингалянты разрушают деятельность коры мозга, повреждают все органы и ткани организма. Самый страшный исход от употребления ингалянтов, это, так называемая, «смерть в мешке» — потеря сознания и неспособность снять мешок с головы (так как при употреблении данным препаратов, человек надевает на голову мешок).

Все наркотические вещества негативно сказываются на следующих поколениях родителей – наркоманов. Плод может быть нежизнеспособным или с физическими отклонениями.

Здоровье человека на 70% зависит от самого человека, от того образа жизни, который он ведёт, и только остальные 30% связаны с наследственными

факторами, условиями среды, социального окружения, психологической атмосферы и т.д.

Берегите свое здоровье и здоровье близких!!!