

Здоровый образ жизни и вредные привычки

Правильный здоровый образ жизни и вредные привычки просто несовместимы. Эта аксиома известна даже самым маленьким детям. Употребление алкоголя, наркотических веществ, курение табака, малоподвижный образ жизни, переедание, зависимость от компьютерных игр и многое другое – очень плохо отражаются на нашем самочувствии. А табак, алкоголь и наркотики – важнейшие факторы риска многих заболеваний. Они крайне негативно отражаются на здоровье человека.

Правильный здоровый образ жизни и вредные привычки: влияние табакокурения на здоровье

Пожалуй, курение является самой распространенной среди вредных привычек. Несмотря на длительную антитабачную кампанию, которая проходит во всем мире, количество курильщиков отнюдь не уменьшается. Почему? Возможно потому, что, показывая весь негатив, который обрушивается на человека, инициаторы подобных компаний забывают одновременно показывать преимущества отказа от курения и вообще пропагандировать здоровый образ жизни как фундамент человеческой жизни. Хотя, безусловно, показывать вред курения необходимо — большое количество вредных веществ, попадающих в организм — никотин, синильная кислота, аммиак, окись углерода, смолистые и радиоактивные вещества, фактически наносят непоправимый ущерб организму в целом, вызывая неизлечимые заболевания, которые, в свою очередь, не только снижают активность человека и возможность радоваться жизни, но и значительно сокращают срок этой жизни. Еще хуже, что от табака страдает не только сам курильщик, но и его родные и близкие. Так называемое пассивное курение ничуть не менее опасно, чем непосредственное, ведь те же самые вещества с таким же успехом проникают с табачным дымом в организм людей, которые совсем не подготовлены и непривычны к ним. В результате даже у некурящих появляются все признаки никотиновой интоксикации – и головная боль, и головокружение, и учащение сердцебиения, и повышенная утомляемость, и снижение работоспособности.

Здоровый образ жизни и вредные привычки: вред алкоголя

Алкоголь – не менее очевидное зло, которое не только разрушает организм, но и часто приводит к полной деградации личности. Он быстро всасывается в кровь, при этом отрицательно действует на систему сердца и его мышцы. Мышцы сердца становятся дряблыми, а их сокращения – вялыми. Полости сердца растягиваются; на поверхности сердца и в пространствах между мышечными волокнами начинает откладываться жир, что приводит к ограничению его работоспособности. Алкоголь приводит к нарушению нормального обмена веществ. Повышается проницаемость кровеносных сосудов и теряется эластичность их стенок. Свертываемость крови повышается, что в конечном итоге может стать причиной возникновения инфаркта миокарда и развития атеросклероза. Сильнейший удар алкоголь наносит по органам пищеварения. Раздражаются органы желудочно-кишечного тракта, нарушается секреция желудочного сока и выделение ферментов – а это прямой путь к гастритам, язве и даже злокачественным опухолям. Развивается ожирение печени, после чего возникает цирроз, что часто заканчивается появлением ракового заболевания. Употребление алкоголя приводит к нарушениям функции дыхательной системы, что проявляется в потере эластичности легочной ткани и возникновении эмфиземы

легких. Ухудшается выделительная функция почек. В целом понижается и сопротивляемость организма инфекциям.

Здоровый образ жизни и вредные привычки: наркотики.

О том, что наркотики губительны — говорить не нужно. Об этом знают все — о их вредной воздействии и результатах их употребления не устают повторять и врачи и социальные службы. К сожалению, их аргументы не всегда действенны, ведь многие наркоманы уверены, что уж это их не коснется. Коснется! Употребление наркотиков, то есть химических продуктов синтетического и растительного происхождения, а также некоторые лекарственные средства, обязательно оказывают специфическое действие на нервную систему и весь организм человека. Конечно, в малых дозах наркотики вызывают эйфорию, радостное состояние, душевную и телесную легкость, и это нравится некоторым людям. Начинается привыкание к их употреблению, которое затем обязательно приводит к увеличению дозы, которая начинает разрушать организм, причем все быстрее и быстрее. Наркотическое вещество настолько глубоко вмешивается во все обменные процессы организма, что не остается ни одного органа, который не был бы поражен. Организм начинает буквально распадаться, и если не начать срочного лечения — человек обречен. Наркоманы по статистике погибают в среднем через 5-7 лет после начала регулярного приема наркотиков, и среди них редко можно встретить таких, чей возраст превышает 40 лет. Говорить о долгожительстве среди наркоманов просто невозможно! Без сомнения, здоровый образ жизни и вредные привычки — это два понятия, которые несовместимы друг с другом. Что заставляет молодых людей начинать курить, употреблять алкоголь и наркотики? Это и фактор компании, и социальные факторы, и неуверенность в себе, наличие комплексов неполноценности. Решить эти проблемы можно активной пропагандой здорового образа жизни, прежде всего — занятий спортом. Избавиться от вредных привычек не просто, однако можно — необходимо только прилагать к этому усилия.