

## Пагубные привычки и их влияние на здоровье человека

Уважаемые родители!! Сегодня поговорим о влиянии пагубных привычек на здоровье подрастающего человека. Вредные привычки есть у каждого. Некоторые из них относительно безопасны для здоровья и жизни, а другие – прямой путь жить неполноценно и не очень долго.

Существенно ухудшают качество жизни человека зависимость от компьютера или смартфона; вредное питание, привычка не высыпаться, игромания, беспорядочная половая жизнь, бесконтрольное употребление лекарств...

Критично опасные привычки наносят серьезный ущерб качеству жизни, вызывают потерю потенциала и мотивации, преждевременное старение и приобретение различных заболеваний. **Это курение, употребление спиртных напитков, наркотиков, токсических и психотропных веществ.**



Алкоголь относится к группе нейродепрессантов - веществ, из-за которых уменьшается поступление кислорода в головной мозг, и, как следствие, снижение активности мозга, а в тяжелых случаях - развитие алкогольного слабоумия. Также отмечается нарушение деятельности практически всех систем организма и уменьшение срока жизни на 15-20 лет.

Курение может показаться более безобидной привычкой, чем употребление алкоголя. На самом же деле это одна из форм токсикомании, что вызывает хроническое отравление организма человека, развивая психическую и физическую зависимость. Со временем возможно развитие

таких заболеваний, как астма, рак, повышается риск инфарктов и инсультов, снижение мозговой и сексуальной (особенно у мужчин) активности, изменение вкусовых ощущений.

**КОГДА ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ...**

**...через 20 минут**  
ПОСЛЕ ПОСЛЕДНЕЙ СИГАРЕТЫ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ НОРМАЛИЗУЕТСЯ,  
ВОСТАНОВИТСЯ РАБОТА СЕРДЦА.

**...через 8 часов**  
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**  
СТАНЕТ ЛЕГЧЕ ДЫШАТЬ, ПОКИНЕТ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ,  
ПЕРЕСТАНЕТ БЕСПОКОИТЬ КАШЕЛЬ

**...через полгода**  
УЛУЧШАТСЯ СПОРТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ - НАЧНЕТЕ БЫСТРЕЕ  
БЕГАТЬ, ПЛАВАТЬ, ПОЧУВСТВУЕТЕ ЖЕЛАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

**... через 1 год**  
РИСК РАЗВИТИЯ КОРОНАРНОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА СНИЗИТСЯ НАПОЛОВИНУ  
ПО СРАВНЕНИЮ С КУРИЛЬЩИКАМИ

**...через 5 лет**  
РЕЗКО УМЕНЬШИТСЯ ВЕРОЯТНОСТЬ УМЕРЕТЬ ОТ РАКА ЛЕГКИХ  
ПО СРАВНЕНИЮ С ТЕМИ, КТО ВЫКУРИВАЕТ ПАЧКУ В ДЕНЬ!



©magob.ru

Минус 10 лет жизни. Переход на электронные сигареты нисколько не снимает проблемы, а только усугубляет их, т.к. с паром никотин моментально попадает в кровь, концентрация канцерогенных веществ в них в 10 раз выше, чем в обычных сигаретах, а формальдегид в их составе может привести к отравлению с летальным исходом.

Наконец, самая беспощадная и страшная по своему воздействию на человека болезнь, которую многие считают привычкой, – употребление фармакологических препаратов, более известных как наркотики. Вне зависимости от способа введения вещества в организм, все наркотики наносят особо опасный вред нервной и иммунной системе, печени, сердцу, легким. Курение наркотических веществ способствует образованию хронического бронхита, рака легких, нарушения иммунитета, сердечно-сосудистой недостаточности, аритмии, интоксикации печени... При внутривенном введении препаратов крайне высок риск заболевания СПИДом, гепатитом (В и С).

Летучие наркотически действующие вещества (ингалянты) способствуют замедлению умственного развития человека, разрушают деятельность коры мозга, повреждают все органы и ткани организма.



Все наркотические вещества негативно сказываются на следующих поколениях родителей-наркоманов.

**Каждый прием наркотиков может стать последним.**

На образование вредных привычек влияют многие факторы: личность человека, его темперамент, социальное окружение, а также психологическая атмосфера, в которой он находится. Поэтому следует чутко выбирать ваше окружение, а также окружение ваших детей.

**Помните, что вредные привычки наносят вред не только вам, но и вашим близким.**