Министерство здравоохранения Тверской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Кимрский медицинский колледж»
ГБПОУ КМК

|  |
| --- |
| Тема: "Вредные привычки, их [влияние на здоровье](http://edufuture.biz/index.php?title=%D0%90%D0%BD%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D1%8F,_%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F,_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F_%D0%B8_%D0%B3%D0%B8%D0%B3%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D0%B0_%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0). Профилактика вредных привычек". |

Автор работы:

Шилов Александр
Специальность: 340201 «Сестринское дело»

№ группы: 41

Руководитель: преподаватель ГПБОУ КМК Горюнова О.Ю.

Кимры

2019

***Тема:*** Вредные привычки, их [влияние на здоровье](http://edufuture.biz/index.php?title=%D0%90%D0%BD%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D1%8F,_%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F,_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F_%D0%B8_%D0%B3%D0%B8%D0%B3%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D0%B0_%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0). Профилактика вредных привычек.

|  |
| --- |
| Содержание* [1 Вступление](http://edufuture.biz/index.php?title=%D0%92%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D1%87%D0%BA%D0%B8,_%D0%B8%D1%85_%D0%B2%D0%BB%D0%B8%D1%8F%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%BD%D0%B0_%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5._%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D1%85_%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D1%87%D0%B5%D0%BA#.D0.92.D1.81.D1.82.D1.83.D0.BF.D0.BB.D0.B5.D0.BD.D0.B8.D0.B5)
* [2 Алкоголь](http://edufuture.biz/index.php?title=%D0%92%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D1%87%D0%BA%D0%B8,_%D0%B8%D1%85_%D0%B2%D0%BB%D0%B8%D1%8F%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%BD%D0%B0_%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5._%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D1%85_%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D1%87%D0%B5%D0%BA#.D0.90.D0.BB.D0.BA.D0.BE.D0.B3.D0.BE.D0.BB.D1.8C)
* [3 Курение](http://edufuture.biz/index.php?title=%D0%92%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D1%87%D0%BA%D0%B8,_%D0%B8%D1%85_%D0%B2%D0%BB%D0%B8%D1%8F%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%BD%D0%B0_%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5._%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D1%85_%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D1%87%D0%B5%D0%BA#.D0.9A.D1.83.D1.80.D0.B5.D0.BD.D0.B8.D0.B5)
* [4 О наркомании и токсикомании](http://edufuture.biz/index.php?title=%D0%92%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D1%87%D0%BA%D0%B8,_%D0%B8%D1%85_%D0%B2%D0%BB%D0%B8%D1%8F%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%BD%D0%B0_%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5._%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D1%85_%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D1%87%D0%B5%D0%BA#.D0.9E_.D0.BD.D0.B0.D1.80.D0.BA.D0.BE.D0.BC.D0.B0.D0.BD.D0.B8.D0.B8_.D0.B8_.D1.82.D0.BE.D0.BA.D1.81.D0.B8.D0.BA.D0.BE.D0.BC.D0.B0.D0.BD.D0.B8.D0.B8)
* [5 Влияние вредных привычек на здоровье человека](http://edufuture.biz/index.php?title=%D0%92%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D1%87%D0%BA%D0%B8,_%D0%B8%D1%85_%D0%B2%D0%BB%D0%B8%D1%8F%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%BD%D0%B0_%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5._%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D1%85_%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D1%87%D0%B5%D0%BA#.D0.92.D0.BB.D0.B8.D1.8F.D0.BD.D0.B8.D0.B5_.D0.B2.D1.80.D0.B5.D0.B4.D0.BD.D1.8B.D1.85_.D0.BF.D1.80.D0.B8.D0.B2.D1.8B.D1.87.D0.B5.D0.BA_.D0.BD.D0.B0_.D0.B7.D0.B4.D0.BE.D1.80.D0.BE.D0.B2.D1.8C.D0.B5_.D1.87.D0.B5.D0.BB.D0.BE.D0.B2.D0.B5.D0.BA.D0.B0)
	+ [5.1 Как курения влияет на здоровье человека](http://edufuture.biz/index.php?title=%D0%92%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D1%87%D0%BA%D0%B8,_%D0%B8%D1%85_%D0%B2%D0%BB%D0%B8%D1%8F%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%BD%D0%B0_%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5._%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D1%85_%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D1%87%D0%B5%D0%BA#.D0.9A.D0.B0.D0.BA_.D0.BA.D1.83.D1.80.D0.B5.D0.BD.D0.B8.D1.8F_.D0.B2.D0.BB.D0.B8.D1.8F.D0.B5.D1.82_.D0.BD.D0.B0_.D0.B7.D0.B4.D0.BE.D1.80.D0.BE.D0.B2.D1.8C.D0.B5_.D1.87.D0.B5.D0.BB.D0.BE.D0.B2.D0.B5.D0.BA.D0.B0)
	+ [5.2 Как влияет алкоголя на здоровье человека](http://edufuture.biz/index.php?title=%D0%92%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D1%87%D0%BA%D0%B8,_%D0%B8%D1%85_%D0%B2%D0%BB%D0%B8%D1%8F%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%BD%D0%B0_%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5._%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D1%85_%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D1%87%D0%B5%D0%BA#.D0.9A.D0.B0.D0.BA_.D0.B2.D0.BB.D0.B8.D1.8F.D0.B5.D1.82_.D0.B0.D0.BB.D0.BA.D0.BE.D0.B3.D0.BE.D0.BB.D1.8F_.D0.BD.D0.B0_.D0.B7.D0.B4.D0.BE.D1.80.D0.BE.D0.B2.D1.8C.D0.B5_.D1.87.D0.B5.D0.BB.D0.BE.D0.B2.D0.B5.D0.BA.D0.B0)
* [6 Профилактика пагубных привычек](http://edufuture.biz/index.php?title=%D0%92%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D1%87%D0%BA%D0%B8,_%D0%B8%D1%85_%D0%B2%D0%BB%D0%B8%D1%8F%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%BD%D0%B0_%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5._%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D1%85_%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D1%87%D0%B5%D0%BA#.D0.9F.D1.80.D0.BE.D1.84.D0.B8.D0.BB.D0.B0.D0.BA.D1.82.D0.B8.D0.BA.D0.B0_.D0.BF.D0.B0.D0.B3.D1.83.D0.B1.D0.BD.D1.8B.D1.85_.D0.BF.D1.80.D0.B8.D0.B2.D1.8B.D1.87.D0.B5.D0.BA)
 |

**Вступление**

Человек — великое чудо природы. Поразительны рациональность и совершенство его анатомии и физиологии, его функциональные возможности, сила и выносливость. Эволюция обеспечила организм человека неисчерпаемыми резервами прочности и надежности, которые обусловлены избыточностью элементов всех его систем, их взаимозаменяемостью, взаимодействием, способностью к адаптации и компенсации. Чрезвычайно велика общая информационная емкость человеческого мозга. Он состоит из 30 млрд нервных клеток. «Кладовая» памяти человека рассчитана на хранение огромного количества информации. Ученые подсчитали, что, если бы человек мог полностью использовать свою память, ему удалось бы запомнить содержание 100 тыс. статей Большой Советской Энциклопедии, кроме того, усвоить программы трех институтов и свободно владеть шестью иностранными языками. Однако, как считают психологи, человек использует возможности своей памяти в течение жизни лишь на 30-40%.

Природа создала человека для долгой и счастливой жизни. Академик Н. М. Амосов (1913—2002) утверждал, что запас прочности «конструкции» человека имеет коэффициент около 10, т. е. его органы и системы могут выполнять нагрузки и выдерживать напряжение, примерно в 10 раз большие, чем те, с которыми человеку приходится сталкиваться в нормальной повседневной жизни.

Реализация возможностей, заложенных в человеке, зависит от образа жизни, от повседневного поведения, от тех привычек, которые он приобретает, от умения разумно распорядиться потенциальными возможностями здоровья на благо себе, своей семье и государству, в котором живет.

Однако необходимо отметить, что ряд привычек, которые человек может начать приобретать еще в школьные годы и от которых потом не может избавиться в течение всей жизни, серьезно вредят здоровью. Они способствуют быстрому расходованию всего потенциала возможностей человека, преждевременному его старению и приобретению устойчивых заболеваний. К таким привычкам, прежде всего надо отнести курение, употребление алкоголя и наркотиков.

**Алкоголь**

Алкоголь, или этиловый спирт, является наркотическим ядом, он действует прежде всего на клетки головного мозга, парализуя их. Наркотическое действие алкоголя проявляется в том, что в организме человека развивается болезненное пристрастие к алкоголю. Доза в 7—8 г чистого спирта на 1 кг веса тела является смертельной для человека. По данным Всемирной организации здравоохранения, алкоголизм ежегодно уносит около 6 млн человеческих жизней.

Алкоголь оказывает на организм глубокое и длительное ослабляющее действие. Например, всего 80 г алкоголя действуют целые сутки. Прием даже небольших доз алкоголя понижает работоспособность и ведет к быстрой утомляемости, рассеянности, затрудняет правильное восприятие событий.

Некоторые люди считают спиртное чудодейственным лекарством, способным излечивать чуть ли не все болезни. Между тем исследования специалистов показали, что алкогольные напитки никакими целебными свойствами не обладают. Учеными доказано и то, что нет безопасных доз алкоголя, уже 100 г водки губят 7,5 тыс. активно работающих клеток головного мозга.

Алкоголь — внутриклеточный яд, разрушающе действующий на все системы и органы человека.

Возникающие при опьянении нарушения равновесия, внимания, ясности восприятия окружающего, координации движений часто становятся причиной несчастных случаев. По официальным данным, в США ежегодно регистрируется 400 тыс. травм, получаемых в состоянии опьянения. В Москве до 30% поступивших в больницы с тяжелыми травмами составляют люди, находящиеся в состоянии опьянения.

Особенно пагубно влияние алкоголя на печень, при длительном его употреблении развиваются хронический гепатит и цирроз печени. Алкоголь вызывает (в том числе и у лиц молодого возраста) нарушения регуляции тонуса сосудов, сердечного ритма, обмена в тканях сердца и мозга, необратимые изменения клеток этих тканей. Гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца и другие поражения сердечно-сосудистой системы вдвое чаще приводят к смерти употребляющих спиртное, чем непьющих. Алкоголь оказывает вредное влияние на железы внутренней секреции и в первую очередь на половые железы; снижение половой функции наблюдается у 1/3 лиц, злоупотребляющих спиртными напитками. Алкоголизм существенно влияет на структуру смертности населения.

Прежде чем взять рюмку спиртного, кем бы она ни была предложена, подумай: или ты хочешь быть здоровым, жизнерадостным, способным воплотить свои желания в жизнь, или ты с этого шага начнешь уничтожать себя. Подумай и прими правильное решение.

**Курение**

Курение табака (никотинизм) — вредная привычка, заключающаяся во вдыхании дыма тлеющего табака. Можно сказать, что это одна из форм токсикомании. Курение оказывает отрицательное влияние на здоровье курильщиков и окружающих лиц.

Активным началом табачного дыма является никотин, который практически мгновенно попадает в кровоток через альвеолы легких. Кроме никотина, в табачном дыме содержится большое количество продуктов сгорания табачных листьев и веществ, используемых при технологической обработке, они также оказывают вредное влияние на организм.

По данным фармакологов, табачный дым, кроме никотина, содержит угарный газ, пиридиновые основания, синильную кислоту, сероводород, углекислоту, аммиак, эфирные масла и концентрат из жидких и твердых продуктов горения и сухой перегонки табака, называемый табачным дегтем. В последнем содержится около сотни химических соединений веществ, в том числе радиоактивный изотоп калия, мышьяк и ряд ароматических полициклических углеводородов — канцерогенов.

Отмечено, что табак вредно действует на организм, и в первую очередь на нервную систему, вначале возбуждая, а затем угнетая ее. Память и внимание ослабевают, работоспособность понижается.

Первыми в контакт с табачным дымом вступают рот и носоглотка. Температура дыма в полости рта около 50—60°С. Чтобы ввести дым из полости рта и носоглотки в легкие, курильщик вдыхает порцию воздуха. Температура воздуха, поступающего в рот, примерно на 40° ниже температуры дыма. Перепады температуры вызывают со временем на эмали зубов микроскопические трещины. Зубы у курильщиков начинают разрушаться раньше, чем у некурящих людей.

Нарушение зубной эмали способствует отложению на поверхности зубов табачного дегтя, отчего зубы приобретают желтоватый цвет, а полость рта издает специфический запах.

Табачный дым раздражает слюнные железы. Часть слюны курильщик проглатывает. Ядовитые вещества дыма, растворяясь в слюне, действуют на слизистую оболочку желудка, что может привести в конечном результате к язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

Постоянное курение, как правило, сопровождается бронхитом (воспалением бронхов с преимущественным поражением их слизистой оболочки). Хроническое раздражение табачным дымом голосовых связок сказывается на тембре голоса. Он теряет звонкость и чистоту, что особенно заметно у девушек и женщин.

В результате поступления дыма в легкие кровь в альвеолярных капиллярах, вместо того чтобы обогатиться кислородом, насыщается угарным газом, который, соединяясь с гемоглобином, исключает часть гемоглобина из процесса нормального дыхания. Наступает кислородное голодание. Из-за этого прежде всего страдает сердечная мышца.

Синильная кислота хронически отравляет нервную систему. Аммиак раздражает слизистые оболочки, снижается сопротивляемость легких к различным инфекционным заболеваниям, в частности к туберкулезу.

Но основное отрицательное воздействие на организм человека при курении оказывает никотин.

Никотин — сильный яд. Смертельная доза никотина для человека составляет 1 мг на 1 кг массы тела, т. е. около 50—70 мг для подростка. Смерть может наступить, если подросток сразу выкурит полпачки сигарет. Согласно данным ВОЗ, ежегодно во всем мире от болезней, связанных с курением, умирают 2,5 млн человек.

Отметим, что, по мнению специалистов здравоохранения, пристрастие к курению табака сродни наркомании: люди курят не потому, что хотят курить, а потому, что не могут бросить эту привычку.

Действительно, начать курить легко, а вот отвыкнуть от курения в дальнейшем очень трудно. Начав курить, можно стать рабом этой привычки, медленно и верно уничтожая свое здоровье, которое природа дала для других целей — труда и созидания, самосовершенствования, любви и счастья.

**О наркомании и токсикомании**

Наркомания — тяжелое заболевание, вызываемое злоупотреблением наркотиков, и приобретенное патологическое пристрастие к ним.

Наркотические вещества растительного происхождения, обладающие особым одурманивающим действием на человека, были известны человечеству очень давно. Употребление наркотиков первоначально было связано с религиозными и бытовыми обычаями. Много лет назад наркотики использовались служителями различных религий для достижения состояния экстаза при исполнении культовых обрядов.

Другой исторически сложившийся тип потребления наркотиков присущ области медицины — в качестве успокоительных, обезболивающих и снотворных средств.

Третий тип потребления наркотиков — использование их для развития внешне не обусловленных психических состояний, связанных с переживанием удовольствия, комфорта, подъема настроения, психического и физического тонуса, кайфа.

Резкий толчок распространения наркотиков во всем мире дало бурное развитие в XIX—XX вв. химии, а том числе химии лекарственных веществ.

Таким образом, под наркотиком следует понимать химические вещества синтетического или растительного происхождения, лекарственный средства, которые оказывают особое, специфическое действие на нервную систему и весь организм человека, приводят к снятию болевых ощущений, изменению настроения, психического и физического тонуса. Достижение этих состояний с помощью наркотиков называется наркотическим опьянением. В нашей стране встречаются четыре вида наркомании: опийная наркомания (злоупотребление опием и входящими в его состав алкалоидами и синтетическими заменителями морфина);

гашишизм (злоупотребление теми сортами конопли, которые содержат достаточное количество тетрагидрокаккабинона);

наркомания, вызванная стимуляторами (в основном эфедрином); наркомания, вызванная некоторыми снотворными средствами, относящимися к наркотикам.

Больными наркоманией чаще становятся лица, легко поддающиеся внушению, лишенные интересов, плохо контролирующие свои желания.

Скорость развития наркомании зависит от химического строения наркотика, способа его введения, частоты приема, дозировки и индивидуальных особенностей организма.

Начальным этапом наркомании является переход от эпизодического к регулярному приему наркотика, повышение выносливости к нему, появление влечения к наркотическому отравлению. Если в начале приема наркотиков возникает субъективно неприятное состояние, то вскоре оно исчезает и каждый прием наркотиков вызывает эйфорию.

Прием опиатов (опия, морфина и др.) вызывает ощущение приятного тепла, безболезненного «толчка» в голове, состояние блаженства. Затем начинается быстрая смена приятных представлений на фоне блаженного покоя с грезоподобными фантазиями.

Гашишное опьянение сопровождается дурашливостью, немотивированной смешливостью, подвижностью, нарушениями восприятия окружающего и мышления.

После введения раствора, содержащего эфедрин, возникает состояние, напоминающее экстаз (чувство легкости в теле, особая четкость восприятия окружающего, ощущение единения с природой и миром и др.).

По мере развития наркомании повышается выносливость к наркотику, прежние дозы не дают эйфории. Далее начинается прием увеличивающихся доз, изменяется картина действия наркотика. В частности, при морфинизме и злоупотреблении другими опиатами вместо блаженного покоя возникает состояние бодрости с ощущением прилива сил и стремление к общению. Гашиш вызывает у наркомана приподнятое настроение с переоценкой его психических возможностей, различные нарушения мышления; при долгом употреблении эфедрина сокращается длительность эйфории, исчезают некоторые телесные ощущения, возникающие вначале.

Прекращение приема наркотиков приводит к болезненным состояниям. При опийной наркомании это выражается в появлении беспокойства, озноба, мучительных выламывающих болей в руках, ногах, спине, бессонницы, поноса, а также в отсутствии аппетита. Для эфедриновой наркомании характерны длительная бессонница и депрессия. При гашишизме, помимо неприятных телесных ощущений, также падает настроение, появляется раздражительность, гневливость, нарушение сна.

Дальнейшее потребление приводит к неуклонному снижению эйфоризирующего действия наркотика и усилению психических и физических расстройств организма. Во всех случаях отмечается деградация личности (сужение интересов, прекращение общественно полезной деятельности, выраженная лживость).

Единственная цель больных наркоманией — это приобретение и потребление наркотика, без которого их состояние становится тяжелым.

Токсикомания — заболевание, характеризующееся патологическим пристрастием к веществам, не рассматриваемым в качестве наркотиков. Медико-биологических различий между наркоманией и токсикоманией не существует. Токсикоманы добиваются опьянения, вдыхая пары бензина, ацетона, толуола, перхлорэтилена и используя различные аэрозольные ядовитые вещества.

**Влияние вредных привычек на здоровье человека**

Ежедневно мы сталкиваемся с разными людьми, непохожими друг на друга. Ведь у каждого свой характер, привычки и слабости, которые нам нравятся или раздражают, но так или иначе влияют на нашу жизнь, здоровье и социальное положение. Но самое страшное в том, что иногда слабости могут перейти во вредные привычки, которые создают проблемы не только человеку, зависимому от этих привычек, но и окружающим людям, да и всему обществу в целом.

**Как курения влияет на здоровье человека**

• А сейчас давайте более подробно рассмотрим, к каким последствиям может привести курение.
• Во-первых, у заядлого курильщика появляется нехватка кальция в организме и от этого разрушается зубная эмаль, желтеют зубы, портится структура волос и ногтей, цвет лица приобретает сероватый оттенок.
• Во-вторых, от курения страдают сосуды и становятся хрупкими, нарушается кислородный обмен и повышается давление.
• В-третьих, табакокурение нарушает работу желудочно-кишечного тракта, что впоследствии может привести к возникновению язвы желудка.
• В-четвертых, у курильщиков чаще возникают инфаркты, инсульты и другие проблемы с сердцем.
• Также эта пагубная привычка способствует заболеваниям горла, бронхов и легких, что впоследствии может привести к онкозаболеваниям.
• Категорически недопустимо курение беременной женщиной, так как это негативно отразится на здоровье ребенка.

**Как влияет алкоголь на здоровье человека**

Еще к более плачевным последствиям приводит алкоголь. При злоупотреблении алкоголем полностью разрушается иммунная система организма, деятельность печени, органы пищеварения, нарушается регуляция сахара в крови, работа нервной системы и т.д.

Но самый страшный удар алкоголь наносит головному мозгу. Впоследствии человек теряет память, у него начинаются проблемы с психикой и в итоге может привести к полной деградации.

Да к тому же жизнь любителя алкоголя намного короче, чем у человека, ведущего здоровый образ жизни.

**Профилактика пагубных привычек**

В современном обществе вредные привычки являются одной из насущных проблем и поэтому борьба с ними просто необходима.

Многие люди, часто не осознают, что выкуренная сигарета, алкоголь и наркотики, являются не только пагубными привычками, которые переходят в зависимость, но и наносят непоправимый вред здоровью человека, а также окружающим его людям.

Хорошо когда человек осознал и понял, какой вред может нанести такое пристрастие к безобидным, на первый взгляд, слабостям и расстался с вредными привычками. Но некоторые люди считают, что ничего страшного не произойдет от одной выкуренной сигареты, выпитой рюмки водки или баловства наркотиками и в итоге незаметно для самого себя переходят в зависимость, которая с каждым разом становится все сильней. И таким людям уже необходима помощь специалистов. Но чтобы не привело к таким печальным последствиям, необходимо знать, какое пагубное влияние они могут оказать на ваше здоровье и как можно раньше осознать их вред.

Борьба с вредными привычками довольно таки сложная, но крайне необходимая. И чем раньше человек это осознает, тем легче ему будет побороть свою зависимость и навсегда отказаться от пагубных привычек. И если ваш школьный товарищ предлагает вам пойти покурить или выпить, то от таких друзей лучше держаться подальше.

Самое главное, чтобы человек как можно скорее осознал, что вредные привычки вредят его жизни и жизни окружающих и приложил все усилия, для того чтобы навсегда с ними расстаться. Ведь вести здоровый образ жизни доступно каждому здравомыслящему человеку, главное иметь желание, силу воли, преодолеть лень и тогда избавиться от пагубных привычек будет намного проще.