

Профилактика вредных привычек

Укрепление и сохранение здоровья зависит не только от соблюдения режима дня, правильного питания, закаливания. Природа создала человека для долгой и счастливой жизни. Академик Николай Михайлович Амосов утверждает, что запас прочности «конструкции» человека имеет коэффициент около 10, то есть 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.

Но реализация возможностей, заложенных в человеке, зависит от его образа жизни, от повседневного поведения, от его привычек, от умения разумно распоряжаться возможностями своего здоровья.

Однако ряд привычек, которые человек приобретает ещё в школьные годы и от которых потом не может избавиться в течение всей жизни, серьёзно вредят его здоровью. Они способствуют быстрому расходованию всех его возможностей, преждевременному старению и приобретению устойчивых заболеваний. К таким привычкам прежде всего надо отнести курение и употребление алкоголя.

Курение – форма самоотравления. Зависимость от него развивается быстро и незаметно. Установлено, что 75% тех, кто начал курить, становятся зависимыми от курения людьми.

Главный яд, который попадает в кровь человека при курении, – **никотин**. Курение вызывает много тяжёлых заболеваний. Основные из них – рак лёгких, бронхит, поражение сосудов сердца, язва желудка и т. д.

Курящий человек становится раздражительным, неуживчивым. При выкуривании человеком в день двадцати-двадцати пяти сигарет в организм через лёгкие вводится около 1 миллиграмма никотина, то есть полная смертельная доза. Однако смерть не наступает, так как яд в организм вводится постепенно, малыми дозами. Организм привыкает защищаться от яда, и поэтому острого отравления не наступает. Если выкуривается много сигарет подряд, наступает тяжёлое отравление. Ежегодно от болезней, связанных с курением, умирает 2,5 млн человек.

Курение наносит огромный вред не только организму курильщика, но и организму окружающих его людей. В окружающую среду уходит 50% табачного дыма, который вдыхают люди, находящиеся в одном помещении с курильщиком. Это явление называется **пассивным курением**. При пассивном курении некурящий человек нередко страдает больше, чем курящий.

Некурящие люди, вынужденные находиться в одной комнате с курящими, быстро утомляются, у них снижается работоспособность, ухудшается

здоровье. Поэтому некурящие люди всё настойчивее заявляют о своих правах дышать чистым воздухом и выдвигают всё больше возражений против курения.

Существуют убедительные данные, свидетельствующие об увеличении числа случаев рака лёгких среди некурящих, которые живут вместе с курящими.

Надо хорошо усвоить, что начать курить очень легко. А вот бросить курить практически невозможно. Курение табака сродни наркомании. Считается, что многие люди курят не потому, что хотят курить, а потому, что не могут бросить эту привычку.

Поэтому лучшее средство профилактики курения – это никогда не начинать курить.

Другая пагубная привычка, разрушающая здоровье, – **употребление алкогольных напитков.**

Алкоголизм – опасное заболевание, развивающееся при систематическом употреблении алкогольных напитков.

К сожалению, употребление алкоголя получает всё более широкое распространение среди подростков. Алкоголь в организме ослабляет процессы торможения в центральной нервной системе и ведёт к утрате таких качеств, как самообладание, самоконтроль, осторожность и т. п. Средняя продолжительность жизни у пьющих людей не превышает обычно 55-57 лет. Все, наверное, слышали поговорку: «Пьяному море – по колено». Установлена взаимосвязь алкоголизма с преступностью. С помощью алкоголя преступники вербуют соучастников, вызывают у них снижение самоконтроля, облегчающее совершение преступления.

Состояние опьянения сопровождается ослаблением сдерживающих факторов, утратой чувства стыда и реальной оценки последствий совершаемых поступков. Не случайно ещё в древние времена человечество боролось с алкоголизмом. В Древнем Китае и Древнем Египте во втором тысячелетии до н. э. пьяниц подвергали суровым и унижительным наказаниям.

Алкоголь заметно снижает умственную и физическую работоспособность, остроту зрения, ухудшает координацию движения, что нередко ведёт к дорожно-транспортным происшествиям, тяжёлым травмам и несчастным случаям. Алкоголизм ежегодно уносит около 6 млн человеческих жизней.

Алкоголизм ослабляет умственные способности: снижается сообразительность, возникает забывчивость, неспособность сосредоточиться на чём-либо, кроме мыслей о спиртном. Нередко возникает подавленность, озлобленность. Одной из причин употребления алкоголя является неверное представление о нём как приятном и даже полезном напитке. Ошибочное мнение, что алкоголь прибавляет силы и снижает утомление, часто приводит

человека к употреблению алкогольных напитков. Опыняя человека, алкоголь притупляет чувство усталости, создаёт впечатление прилива сил.

Особенно пагубно алкоголь действует на неокрепший, несформировавшийся организм подростка. Разрушительное действие алкоголя в этом возрасте происходит ускоренными темпами. Выпивка даже в небольших дозах может привести к расстройству центральной нервной системы. Молодой, развивающийся организм в 6-8 раз быстрее, чем взрослый, привыкает к спиртному.

Люди, начавшие употреблять спиртное в подростковом возрасте, в дальнейшем почти в 80% случаев становятся алкоголиками.

И табак, и алкоголь относятся к группе веществ, которые называют **наркотиками**.

Наркотики – это вещества, которые оказывают особое действие на нервную систему, весь организм человека, определяют его психическое состояние и настроение.

Наиболее распространёнными являются наркотики, которые изготавливаются из мака и конопли. Раньше они применялись как сильные обезболивающие средства в медицине.

При постоянном употреблении наркотиков развивается болезнь, которая называется **наркоманией**. При наркомании психическое состояние человека полностью зависит от дозы и регулярности приёма наркотика. Если больной не принимает своевременно наркотики, возникает мучительное состояние, которое сопровождается сильными болями.

ЗАПОМНИТЕ: регулярный приём наркотиков ведёт к разрушению нервной системы, печени, сердца, других внутренних органов. Поэтому продолжительность жизни наркоманов на 20-30 лет короче, чем у обычных людей.

Наркомания и токсикомания – очень опасные болезни, вызываемые употреблением ряда веществ, оказывающих сильное воздействие на центральную нервную систему человека и разрушающих здоровье. К таким веществам относятся наркотики, препараты бытовой химии и др.

Причиной заболевания зачастую является незнание последствий употребления этих веществ, иногда их пробуют за компанию со сверстниками. В настоящее время действенных способов лечения наркомании и токсикомании нет, поэтому нельзя поддаваться ни на какие уговоры и попробовать эти вещества даже один раз. Еще раз напомним, что курение является одним из вариантов наркомании. К никотину полностью относится характеристика наркотических веществ, вызывающих привыкание или даже болезненное пристрастие к ним.

Все без исключения дети должны соблюдать определённые требования в отношении своего здоровья и придерживаться ряда правил.

Правило 1. Дети не должны курить – курение вредно для здоровья. Вдыхание чужого дыма – пассивное курение. Если рядом с вами курят, попросите курящих не курить или отойти от вас подальше.

Правило 2. Не следует пробовать алкогольные напитки, потому что алкоголь вреден для здоровья.

Правило 3. Всегда говори «нет» и уходи, если кто-то предложит тебе попробовать наркотик. Наркотики запрещены законом. Они опасны для здоровья и жизни.

Задумайтесь, какой путь выбрать, какую жизнь. Быть сильными, здоровыми, способными выполнить любое задание или пойти по пути разрушения здоровья, ещё не начав жить. Запомните: третьего пути нет. Самая верная профилактика курения, употребления спиртных напитков и наркотиков – не начинать пробовать. Научиться говорить твёрдо «Нет!» любому, кто предложит попробовать что-то опасное. Жизнь дороже.

Вопросы самоконтроля.

- 1) Какое влияние на здоровье человека оказывает пристрастие к курению?
- 2) Почему начать курить легко, а бросить трудно? Назовите лучшее средство профилактики курения.
- 3) Какое влияние на здоровье человека оказывает алкоголь?
- 4) Как человек, ведущий здоровый образ жизни, должен относиться к употреблению спиртных напитков?