

*Подобно тому, как бывает болезнь
тела,
бывает также болезнь образа жизни.*
Демокрит

Вредные привычки являются одной из самых больших проблем современного общества. Курение и злоупотребление алкоголем являются самыми опасными вредными привычками и приносят огромный вред не только лицам, страдающим этими привычками-заболеваниями, но и окружающих их людям и всему обществу в целом.

Губительная сигарета

О вреде курения сказано немало. Однако беспокойство ученых и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки, растет, так как пока еще значительное число людей не считает курение вредным для здоровья. Курение не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасна, что многие не принимают всерьез.

Подростковый возраст – это критическое время, когда можно предотвратить курение или способствовать отказу этой привычки, поскольку она обычно формируется именно в это период. От этой привычки очень трудно отказаться после того, как она закрепилась, и она наносит, огромны, вред здоровью, особенно в долгосрочном плане. Курение – это яд!



Влияние алкоголя на организм человека

К вредным привычкам кроме курения, относится еще более пагубная – употребление алкоголя. В жизни они часто сочетаются друг с другом. Вред алкоголя очевиден. Доказано, что при попадании алкоголя внутрь организма, он разносится по крови ко всем органам и неблагоприятно действует на них вплоть до разрушения.

При систематическом употреблении алкоголя развивается опасная болезнь – алкоголизм. Алкоголизм опасен для здоровья человека, но он излечим, как и многие другие болезни.

Пьянство «зажигает зеленый свет» злокачественным новообразованиям. Не исключается наличие в алкогольных напитках канцерогенных веществ. Являясь хорошим растворителем, алкоголь помогает их проникновению в организм. Алкоголь – яд для любой живой клетки. Проникнув в организм алкоголь, очень скоро расстраивает работу тканей и органов. При значительном и частом попадании алкоголя в организм клетки разных органов погибают. Под действием алкоголя нарушаются физиологические процессы в организме, а это может привести к тяжелым заболеваниям. Под влиянием алкоголя ослабевает воля и самоконтроль, и нередко люди совершают поступки и ошибки, в которых раскаиваются всю жизнь.



Наркотики – угроза для молодых

Наркоманы редко переживают 30-летний возраст. Обычно наркоманами становятся люди, у которых наблюдается упадок физических и душевных сил для того, чтобы бороться в жизни за свое место под солнцем.

Наркомания – это очень страшная болезнь, т.к. выражается в болезненной зависимости, от каких бы то ни было наркотических средств. Принимая наркотик, наркоман попросту подписывает себе смертный приговор. Наркотик убивает самых сильных, умных и волевых людей. С ним справиться не может почти никто. Наркотики – это беда для здоровья.

Около 70% наркоманов – подростки. Наркомания поражает молодежь, используя ее неопытность и любознательность. В наши дни наркомания является одной из ведущих проблем мирового общества. Еще не изобретен универсальный метод борьбы с болезнью, и избавление кроется в своевременном лечении и профилактике наркотической зависимости.

Все наркоманы являются потенциальными распространителями многих вирусных заболеваний. Например, вирусного гепатита «С» и СПИДа.



Влияние вредных привычек на здоровье человека

Очень часто люди, страдающие вредными привычками, не знают о влиянии этих привычек на здоровье или же не осознают всю опасность, которую таят в себе алкоголь и табак. И нередко случаи когда человек, просто поняв какой вред наносит себе и окружающим, расстается с вредными привычками.

Влияние курения на здоровье человека:

- Портится структура ногтей и волос, меняется цвет кожи.
- Желтеют и слабеют зубы, появляется неприятный запах изо рта.
- Сосуды курильщика становятся хрупкими и неэластичными.
- Табакокурение способствует гниению органов желудочно-кишечного тракта.
- Курение беременных женщин очень негативно сказывается на здоровье ребенка. Очень часто такие дети отстают в развитии и чаще болеют.

Влияние алкоголя на здоровье человека.

- Разрушается иммунная система организма.
- Нарушается деятельность печени, которая несет в организме главную очистительную функцию.
- Нарушается работа органов пищеварения, что приводит к тяжелым заболеваниям пищевода, желудка, поджелудочной железы.
- Нарушается регуляция уровня сахара в крови.
- Алкоголь неминуемо приводит к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, т.к. алкоголь разрушает эритроциты (клетки крови), которые перестают правильно выполнять свои функции.

Влияние наркотиков на здоровье человека:

Независимо от того, какой наркотический препарат принимает наркоман, он приводит к износу сердца. Если наркоман не скончается от пневмонии или передозировки, то спустя 3-4 года его сердце будет напоминать сердце восьмидесятилетнего старика. Наркотики оказывают негативное влияние на легкие.

*«Привычка принуждает нас ко многим глупостям: самая большая глупость – стать её рабом»
Наполеон/*



Вредные привычки-



наши враги

«Влияние вредных привычек на здоровье человека»