

Отказ от табака, алкоголя, наркотиков-путь к здоровью!

Вредные привычки – термин, характеризующий такой образ жизни, при котором человек осознанно наносит вред своему здоровью, занимаясь определёнными вещами, приносящими приятные ощущения. Самыми распространёнными и опасными сегодня считаются табакокурение, наркомания, токсикомания и алкоголизм.

Курение – одна из самых распространённых вредных привычек. Специалисты все чаще относят эту привычку к наркомании. Последствием курения является сокращение продолжительности жизни в среднем на 10 лет.

Курить вредно!!! Этот факт не опровергает даже заядлый курильщик. Пристрастившиеся к табаку люди прекрасно знают, за что они платят немалые деньги, приобретая источник горьковатого дыма — за повышение риска заработать онкологию, умереть от инфаркта или инсульта, получить функциональный и органический разлад в работе организма. А вот о том, что происходит с организмом, когда бросаешь курить, знают, пожалуй, только доктора. Среднестатистические курильщики даже не задумываются о глобальных изменениях, возможных при отказе от сигареты.

Курение табака повышает риск смерти:

- от бронхита и эмфиземы в 12 раз,
- от злокачественных новообразований трахеи, легкого, бронхов в 23 раза среди мужчин и в 13 раз среди женщин,
- от злокачественных новообразований губы, ротовой полости, гортани — в 5-11 раз,
- от рака пищевода — в 7 раз.

Отказ от табака приводит к значительному улучшению здоровья, в том числе:

- через 0,5-3 месяцев улучшается кровообращение и возрастают функциональные показатели дыхательной системы;
- через 1-9 месяцев уменьшается кашель и затруднения дыхания, восстанавливается функция мерцательного эпителия (ресничек) и снижается уязвимость для бронхолёгочных инфекций;
- через 1 год после отказа от курения риск ишемической болезни сердца сокращается в 2 раза;
- уже через 2 года отказа вероятность инсульта может снизиться до обычного уровня — такого же, как у никогда не куривших;

- через 5 лет вдвое снижаются риски развития рака ротовой полости, горла, пищевода и мочевого пузыря. У бросивших курить женщин — угроза рака шейки матки снижается до уровня никогда не куривших;
- после 10 лет вдвое (по сравнению с продолжающими курить) снижается риск смерти от рака легких, а также падает вероятность рака гортани и поджелудочной железы;
- через 15 лет риск ишемической болезни сердца возвращается к тому же уровню, как у никогда не куривших.

Кроме того, отмечается уменьшение риска диабета, повышение толерантности к нагрузкам, улучшение самочувствия, повышение потенции у мужчин, улучшение репродуктивной функции у женщин. Оздоровительный эффект при отказе от курения в молодости выше, но в любом возрасте отказ позволяет сохранить годы жизни, которые были бы потеряны при продолжении курения.

Большинство бросивших курить сделали это самостоятельно без врачебной поддержки или лекарственной терапии.

Отказ от употребления алкоголя

Алкоголизм – давно уже вышел из понятия вредная привычка, алкоголизм – это болезнь. При алкоголизме нарушается работа не только организма человека, но и происходят психологические процессы, ведущие к необратимой деградации личности. Лечение алкоголизма требует участия врачей различных специализаций, в том числе и психологов.

Употребление алкоголя — причина не только высокой смертности, но и заболеваемости, преступности, травматизма, дорожно-транспортных происшествий, домашнего и бытового насилия. Чем дольше Вы принимаете алкоголь, тем менее критично относитесь к изменениям, происходящим с организмом. Находясь внутри этого порочного круга, трудно остановиться и вспомнить: каково это – жить без пагубного пристрастия?

Как действует алкоголь на организм?

- алкоголь разрушает печень (основной функцией печени является обезвреживание всех веществ, которые всасываются в желудке и кишечнике): в результате постоянного токсического воздействия алкоголя возникает воспаление печени – алкогольный гепатит, затем происходит отмирание большого количества печеночных клеток и развивается цирроз печени. Цирроз печени является одной из частых причин гибели больных алкоголизмом.
- алкоголь повреждает поджелудочную железу, вызывая острый, а также хронический панкреатит.
- алкоголь поражает сердце, вызывает аритмии, артериальную гипертензию, нарушает обмен веществ в клетках сердечной мышцы, при этом часть клеток погибает и развивается миокардиодистрофия (уменьшение массы сердца).-
- алкоголь снижает иммунитет (способность организма защищаться от инфекций), поэтому пьющие люди часто болеют воспалением легких, гнойными, инфекционными болезнями.

– алкоголь разрушает периферическую нервную систему. Это проявляется характерной «походкой алкоголиков», при которой отмечается неуверенная медленная поступь, пошатывание, дрожание пальцев рук.

– алкоголь приводит к импотенции, к повреждению половых клеток, в результате рождаются дети с различными нарушениями в физическом и умственном развитии, с различными внутренними и внешними уродствами.

Если у Вас нет признаков алкоголизма, но Вы употребляете спиртные напитки часто и помногу – примите решение сократить количество спиртного и поводов для выпивки. Не выпускайте ситуацию из-под контроля, если Вам дороги Ваши семья, работа, Ваше здоровье избегайте компаний, в которых принято употреблять большое количество спиртного, контролируйте количество выпитого алкоголя, не стесняйтесь отказываться, если Вам предлагают выпить, научитесь расслабляться другими (безалкогольными) способами: займитесь спортом, творчеством, туризмом или другим приятным делом. Недооценка вреда потребления больших объемов алкоголя одновременно приводит к трагедиям.

Если у Вас или у близкого Вам человека имеются признаки алкоголизма – срочно обратитесь к врачу! Без помощи врача очень трудно справиться с болезнью. Помните: чтобы справиться с этой тяжелой болезнью, необходимы современные способы лечения и активное желание самого больного избавиться от недуга!

Наркомания – зависимость человека от различных веществ, вызывающих состояние эйфории: приподнято е настроение, состояние удовольствия, что не соответствует реальным обстоятельствам, и приводящих к разрушению психического и физического здоровья. Употребляющий наркотики человек думает, что всегда сможет вовремя остановиться. Однако в подавляющем большинстве случаев пережитое состояние эйфории и удовольствия приводит к повторным приемам наркотического вещества, которые приобретают систематический характер.

Зависимость от употребления наркотиков – тяжелая болезнь. В отличие от табака и спиртных напитков, употребление наркотических веществ в России запрещено законом.

Влияние наркотиков на здоровье человека:

– угнетаются все центры регуляции сердечно-сосудистой деятельности организма, снижаются частота пульса и артериальное давление, а в мозг перестает поступать необходимое количество кислорода.

– снижаются умственные способности, вызываются различные психозы, неврозы, галлюцинации, все это может привести к такому тяжелому заболеванию, как шизофрения.

– из-за приема наркотиков сильно снижается иммунитет. Это обусловлено нарушением множества функций, сильно снижается аппетит, а попадающая в организм еда очень плохо усваивается.

– в результате несоблюдения правил гигиены, в том числе и при употреблении наркотиков, зависимые часто заражаются такими страшными заболеваниями, как СПИД и гепатит С. Наркоманы, как правило, сгорают от этих болезней очень быстро, так как их организм, сильно ослабленный наркотиками, просто не может бороться с опасными вирусами.

Бороться со своими вредными привычками нелегко, ведь борьба с самим собой – дело сложное. Если вы осознали, что табак, алкоголь, наркотики – вредят вашей жизни и жизни окружающих людей, то приложите все усилия чтобы справиться с этой пагубной зависимостью.

Лучшая профилактика вредных привычек – здоровый и активный образ жизни. Вряд ли человек, увлекающийся танцами или греблей на байдарках, решит закурить или напиться.

Да и воспитание имеет огромное значение. Ребёнок, выросший в некурящей и непьющей семье, где с его малых лет ведутся беседы об опасности вредных привычек, не будет курить или увлекаться алкоголем. Но здесь огромное значение имеет ещё среда, в которой развивается подросток. Если все его сверстники пьют и курят, то против соблазна попробовать сложно устоять. Причём подростки редко осознают, как опасна та или иная привычка.

Курение, употребление алкоголя и наркотиков – это зло для каждого отдельного человека и для всего общества. Отказываясь от вредных привычек, вы делаете выбор в пользу здоровья, счастья и долголетия! Берегите себя, своих близких и будьте здоровы!

Не ставь под угрозу своё здоровье, жизнь, своё будущее!