

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

НЕТ курению!

НЕТ наркотикам!

НЕТ алкоголю!

Как курение влияет на организм

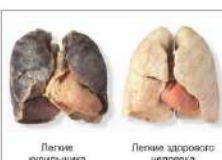
Одним из наиболее распространенных вредных привычек является табакокурение. Табак, содержащий никотин и смолы, вызывает рак легких, эмфизему легких, хронический бронхит и другие заболевания. Курение также является причиной сердечно-сосудистых заболеваний, таких как инфаркт миокарда и инсульт. Кроме того, курение повышает риск развития рака полости рта, гортани, пищевода и желудка.



Каждая выкуренная сигарета приносит вред организму. Никотин вызывает зависимость, а смолы повреждают клетки легких. В результате курения снижается иммунитет, ухудшается состояние кожи и волос. Курение также негативно влияет на репродуктивную функцию и может привести к выкидышам и врожденным дефектам у детей.

Самый эффективный способ избежать курения — это отказаться от этой вредной привычки. Для этого можно обратиться к врачу, который поможет подобрать препараты для лечения зависимости от никотина.

У курящих людей в 20 раз чаще развиваются злокачественные опухоли легких, пищевода, желудка, гортани, почки, нижней губы и др. Чем дольше человек курит, тем больше у него шансов умереть от этого тяжелого заболевания.



Легкие курильщика Легкие здорового человека

Последствия наркомании

Наркомания — это зависимость от наркотических веществ. Она приводит к тяжелым последствиям, таким как разрушение здоровья, потеря работы, социальная изоляция и даже смерть. Наркотики повреждают мозг, вызывают психические расстройства и снижают иммунитет. Кроме того, наркоманы часто прибегают к преступным методам для получения наркотиков, что приводит к юридическим проблемам и риску заражения инфекционными заболеваниями.



Какая вредная привычка, чтобы не стать наркоманом? Не употреблять наркотики. Если вы чувствуете, что попали в зависимость, немедленно обратитесь к врачу за помощью.

Какой вред, кроме зависимости, приносит наркотики организму? Наркотики разрушают мозг, вызывают психические расстройства, снижают иммунитет и приводят к различным заболеваниям. Кроме того, наркоманы часто прибегают к преступным методам для получения наркотиков, что приводит к юридическим проблемам и риску заражения инфекционными заболеваниями.

По сообщению Федеральной службы по контролю за оборотом наркотиков, каждый день в России от употребления наркотиков умирает 80 человек, более 250 человек становится наркозависимыми.

Насколько эффективно лечение наркомании? Лечение наркомании — это длительный процесс, который требует комплексного подхода. Эффективность лечения зависит от многих факторов, включая тип наркотика, продолжительность употребления и готовность пациента к лечению. Однако при своевременном обращении к специалистам и соблюдении всех рекомендаций шансы на выздоровление высоки.

Симптомы алкоголизма

Алкоголизм — это психическое заболевание, характеризующееся чрезмерным употреблением алкоголя. В результате постоянного употребления у человека снижается трудоспособность, ухудшается настроение и нарушается сон. Алкоголизм также приводит к различным заболеваниям, таким как цирроз печени, панкреатит и сердечно-сосудистые заболевания.

Симптомы алкоголизма включают: потерю интереса к жизни, раздражительность, агрессивность, проблемы с памятью и концентрацией внимания. В тяжелых случаях наблюдаются галлюцинации и бред. Алкоголизм также приводит к физическим изменениям, таким как покраснение лица, отеки и дрожь в руках.

Последствия алкоголизма: цирроз печени, панкреатит, сердечно-сосудистые заболевания, зависимость от алкоголя, потеря работы и семьи.

Около двух миллионов россиян страдают от последствий лечения вызванного злоупотреблением алкоголя. У 10-20% больных будут развиваться шизофрения, который характеризуется рубцеванием печени и вызывает необратимые повреждения. Шизофрения приводит к дальнейшему ухудшению здоровья и, в конечном счете, к смерти. В дополнение к шизофрении, сильно пьяные, страдают от хронической болезни печени и алкогольного гепатита.

ДА физкультуре и спорту!

Физкультура — это часть культуры, направленная на укрепление и сохранение здоровья, формирование здорового образа жизни, сохранение отличного физического состояния на долгие годы. Физическая культура вооружает в себя многовековой опыт подготовки человека к жизни, и представляет собой совокупность ценностей, знаний и норм, которые используются обществом для гармоничного развития физических, психических и нравственных качеств человека. В процессе осознанной двигательной активности развиваются заложенные в человека природой психофизические способности.

Основные средства физкультуры — игры и различные физические упражнения с постепенным увеличением нагрузки. Начиная с утренней зарядки, легких тренировок и закаливающих соревнований, установлением личных и всеобщих рекордов. Для достижения результата используются только естественные силы природы (солнце, вода, воздух), режим питания, гигиена, отдых.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗДОРОВЬЕ
 Человек состоит из множества клеток, которые отвечают за все функции организма и защищают его (иммунитет). Чтобы организм работал нормально клеткам необходимо постоянно обновляться. Физические упражнения ускоряют их синтез, но только при умеренной нагрузке. Малоподвижный образ жизни ведет к нарушению обмена веществ и застою крови, слишком большая физическая нагрузка истощает организм.

Берегите здоровье, занимайтесь спортом!

Спорт (англ. sport, сокращение от первоначального старофранцузского desport — «игра», «развлечение») представляет собой специфический род физической или интеллектуальной активности, совмещающей с целью соревновательный, а также целенаправленную подготовку к ним путем развития, тренировки. В сочетании с отдыхом, стремлением к постепенному улучшению физического здоровья, повышению уровня интеллекта, получению морального удовлетворения, стремления к совершенству, улучшению личной, групповой и абсолютных рекордов, славе, улучшению собственных физических возможностей и навыков, спорт предназначен для совершенствования физико-психических характеристик человека.

О пользе физкультуры и спорта
 Выполнение физических упражнений вызывает потоки нервных импульсов от работающих мышц и суставов и приводит центральную нервную систему в активное, деятельное состояние. Соответственно активизируется работа внутренних органов, что обеспечивает человеку высокую работоспособность и дает ему ощутимый прилив бодрости.

Многие упражнения способствуют профилактике и лечению хронических расстройств внутренних органов и опорно-двигательного аппарата.



Общая физическая подготовка (ОФП) — это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) и их гармоничное сочетание. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный элемент упражнений, например гимнастика, бег, бодибилдинг, аэробика, единоборства, плавание, любые подвижные игры. Главная задача общей физической подготовки — это формирование развитого тела одного физического качества за счет и в ущерб остальным.

ДА здоровому питанию!

Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак.

Рекомендации по здоровому питанию
 Состав идеального рациона человека зависит от рода деятельности, образа жизни и места проживания, однако существуют более или менее универсальные советы, разработываемые здравоохранительными организациями:

- Внимательно следите за калорийностью продуктов и массой тела.
- Отграничивайте получение энергии из жиров. Насыщенные жиры (животные, твердые растительные жиры) — должны составлять до 1/3 потребных жиров, остальные 2/3 жиров должны быть ненасыщенными, жидкими жирами. При употреблении молока и молочных продуктов следует отдавать предпочтение продуктам с пониженной жирностью. Старайтесь не употреблять пищу, содержащую транс-жиры насыщены.
- Старайтесь увеличить доли фруктов, овощей, цельных зёрен, бобовых и орехов в ежедневном рационе. Именно из этой пищи следует получать 50-60% всей энергии.
- Примерно третью часть, муку, и муки в рационе должны составлять продукты, обогащенные микроэлементами.
- Отграничивайте употребление простых углеводов (сахара, меда, сладких газированных напитков) — не более 30-40 г в сутки.
- Отграничивайте употребление поваренной соли.
- Старайтесь обеспечить организм витаминами в физиологических количествах, в том числе антиоксидантами (витамины А, С, Е), органическими кислотами. В случае, если ваш рацион не включает достаточное количество витаминов из пищи, можно периодически принимать поливитамины и дополнительно витамин D.

Обеспечение качества продуктов питания
 Качество и безопасность пищевой продукции играют принципиальную роль в сохранении здоровья и развитии современного человека. Согласно Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), система питания и образ жизни на 80% определяют продолжительность жизни человека и состояние его здоровья. Ответственность за обеспечение безопасности пищевых продуктов несут совместно все субъекты, участвующие в процессе производства и сбыта продуктов питания. Для обеспечения адекватной защиты здоровья и интересов потребителей необходимо налаживание сотрудничества многих организаций и отдельных лиц как на регулятивных уровнях, так и в пищевой промышленности. Своей вклад должны вносить также и потребители, придерживаясь здорового рациона питания и обеспечивая гигиеническую обработку и надлежащее приготовление пищевых продуктов, чтобы не вредить ни своему здоровью, ни здоровью остальных членов семьи.

