Вредные привычки и их влияние на здоровье человека

Привычками называют формы поведения человека, возникающие в процессе обучения и многократного повторения различных жизненных ситуаций, выполняемых автоматически. Сформировавшись, привычка становится неотъемлемой частью образа жизни. Например, привычка рано вставать и делать утреннюю зарядку. Это хорошая привычка. Привычку бесцельно просиживать у телевизора, просматривая все передачи подряд, хорошей признать трудно. Но самое главное заключается в том, что формирование той или иной привычки находится во власти самого человека и он в любое время может без больших усилий отказаться от нее.

Среди множества полезных привычек, вырабатывающихся в процессе жизни, человек приобретает и множество вредных. К сожалению, вредные привычки, наносят непоправимый вред здоровью не только современных, но и будущих поколений.

Вреднымиследует считать такие привычки, которые мешают человеку или не дают ему возможности в течение жизни успешно реализовывать свою индивидуальностьи своё человеческое предназначение. Если какие-либо привычные действия человека способствуют ухудшению его здоровья и раньше положенного времени сводят его в могилу, то это также вредныепривычки. Каждая вредная привычка имеет свой набор симптомов, но общими для всех "хроников" - носителей привычек - являются беспричинные вспышки агрессии и жестокости, ненормальные потливость и жажда, воспалённая кожа, различные нарушения пищеварения и т. п. Импульсивное поведение таких людей сопровождается непреодолимым желанием закурить, выпить, принять наркотик и т. д. В итоге утрачивается контроль над импульсами мимолётных желаний, накапливается огромный груз вины из-за того, что решение покончить со своей привычкой всегда оканчивается неудачей.

Обычно вредная привычка - это замена, которую человек находит имеющемуся духовному вакууму. Агрессивно-потребительская, вульгарно-материалистическая ориентация, отсутствие настоящих, а не воображаемых духовных ценностей приводят к развитию склонности к вредным привычкам. Люди, не имеющие духовных ценностей, стремятся "взять от жизни всё" и получить максимум удовольствия в единицу времени. Поэтому они "загребают" удовольствия в любой из доступных форм, не заботясь о последствиях. Когда привычка практически истребляет человека, когда приверженность ей выходит за культурно означенные нормы, то привычка возводится в степень одержимости**.** Избавиться от вредных привычек чрезвычайно трудно.

Наиболее распространенными среди вредных привычек являются курение, употребление алкоголя и наркотиков.

"Алкоголь" по-арабски значит "одурманивающий". Он относится к группе нейродепрссантов - веществ, которые угнетают деятельность центров мозга, уменьшают поступление кислорода в мозг, что приводит к ослаблению деятельности мозга и, в свою очередь, к плохой координации движений, сбивчивой речи, нечеткости мышления, потере внимания, способности логически мыслить и принимать верные решения, вплоть до невменяемости. вредный привычка курение наркотик

Статистика показывает, что большинство утонувших находились в состоянии опьянения, каждое пятое дорожно-транспортное происшествие связано с алкоголем, пьяная ссора - самая популярная причина убийства, а шатающийся человек рискует быть ограбленным в первую очередь. В России лицами, находящимися в состоянии алкогольного опьянения было совершено 81% убийств, 87% тяжелых телесных повреждений, 80% изнасилований, 85% разбоев, 88% хулиганских действий. Рано или поздно у постоянно пьющего человека начинаются болезни сердца, желудочно-кишечного тракта, печени и других, сопутствующих такому образу жизни болезней. Но и они не идут ни в какое сравнение с распадом личности и деградации пьющего человека.

Говоря о негативной роли употребления спиртных напитков в социальной сфере, следует отметить также и экономический ущерб, связанный как с состоянием здоровья пьющих, так и с их поведением.

Так, например, наукой установлено, что даже самые маленькие дозы алкоголя снижают работоспособность на 5-10%. У тех, кто употреблял алкоголь в выходные и праздничные дни, работоспособность ниже на 24-30%. При этом особо выражено снижение работоспособности у работников умственного труда или при выполнении тонких и точных операций.

Экономический ущерб производству и обществу в целом обусловлен и временной нетрудоспособностью лиц, употребляющих алкоголь, который, с учетом частоты и длительности заболеваний, в 2 раза выше, чем у непьющих. Особый ущерб наносят обществу лица, систематически употребляющие спиртные напитки и больные алкоголизмом. Это обусловлено тем, что помимо больших потерь в сфере материального производства, государство вынуждено расходовать значительные суммы на лечение этих лиц и оплату их временной нетрудоспособности.

С медицинской точки зрения алкоголизм - это болезнь, характеризующаяся патологическим (болезненным) влечением к алкоголю. Прямым путем к алкоголизму ведет пьянство - систематическое употребление спиртных напитков в течение длительного времени или эпизодическое употребление алкоголя, сопровождающееся во всех случаях выраженным опьянением.

К ранним симптомам алкоголизма относят:

§ потерю рвотного рефлекса;

§ утрату количественного контроля над выпитыми спирт напитками;

§ неразборчивость в спиртных напитках, стремление выпить все купленное спиртное и т. п.

Одним из основных признаков алкоголизма является "похмельный" или "абстинентный" синдром, который характеризуется физическим и психическим дискомфортом и проявляется различными объективными и субъективными расстройствами: покраснением лица, учащенным сердцебиением, повышенным артериальным давлением, головокружением, головными болями, дрожанием рук, шаткой походкой и др. Больные с трудом засыпают, сон их поверхностный с частыми пробуждениями и кошмарными сновидениями. У них меняется настроение, в котором начинают преобладать подавленность, пугливость, страх, подозрительность. Больные неправильно толкуют слова и действия окружающих.

На поздних стадиях алкоголизма появляется алкогольная деградация, к основным признакам которой относят снижение этики поведения, утрату критических функций, резкое нарушение памяти и интеллекта.

Наиболее характерными заболеваниями при алкоголизме являются: поражение печени, хронический гастрит, язвенная болезнь, рак желудка. Употребление алкоголя способствует развитию гипертонической болезни, возникновению сахарного диабета, нарушению жирового обмена, сердечной недостаточности, атеросклерозу. У алкоголиков в 2-2,5 раза чаще встречаются психические расстройства, венерические и другие заболевания.

Значительным изменениям подвергаются железы внутренней секреции, особенно надпочечники и половые железы. В результате у мужчин - алкоголиков развивается импотенция, которой страдают около одной трети употребляющих алкоголь. У женщин, как правило, очень рано возникают длительные маточные кровотечения, воспалительные заболевания внутренних половых органов и бесплодие. Токсическое влияние алкоголя на половые клетки увеличивает вероятность рождения неполноценных в умственном и физическом отношении детей. Так, еще Гиппократ - основоположник античной медицины, указывал, что виновниками эпилепсии, идиотизма и других нервно-психических заболеваний детей являются родители, которые употребляли спиртные напитки в день зачатия.

Возникающие у пьяниц болезненные изменения нервной системы, различных внутренних органов, расстройства обмена веществ, деградации личности приводят к быстрому постарению и одряхлению. Средняя продолжительность жизни алкоголиков на 15-20 лет меньше обычного.

Курение табака - одна из самых распространенных вредных привычек, приводящая иногда к серьезным нарушениям здоровья.

Табак - это однолетнее растение семейства пасленовых. Его специальным образом обработанные листья служат сырьем для табачной промышленности.

При курении происходит сухая перегонка табака и бумаги под воздействием высокой температуры (около 3000С). При этом выделяется огромное количество различных вредных веществ: их известно около 1200! Среди них - производные почти всех классов органических веществ: предельные углеводороды, этиленовые и ацетиленовые соединения, ароматические углеводороды, стерины, спирты, эфиры, алкалоиды (среди них никотин).Есть здесь и неорганические соединения мышьяка, меди, железа, свинца, полония (в том числе радиоактивного полония), есть в табачном дыми окись углерода, оксиды азота, синильная кислота. Недаром говорят, что список веществ, содержащихся в табачном дыме, заставляет содрогнуться: это целый справочник по вредным веществам. Ядовитые свойства никотина доказываются просто: пиявка, поставленная курильщику, вскоре отваливается в судорогах и погибает от высосанной крови, содержащей никотин. Весьма велик и перечень вредных последствий курения. Ученые находят все новые и новые причины связи курения с различными заболеваниями. Продолжительность жизни курильщиков на 7-15 лет меньше, чем их некурящих собратьев.

Подсчитано, что курение ответственно за 90% случаев смерти от рака легкого, 75% - от бронхита и 25% - от ишемической болезни сердца у мужчин в возрасте до 65 лет. Если сравнить заболеваемость курящих и некурящих, то у первых она в несколько раз выше. Курение уменьшает физическую силу, замедляет реакцию, ухудшает память, заметно снижает половую потенцию. У курильщиков чаще, чем у некурящих, рождается неполноценное потомство.

Ученые обнаружили увеличение частоты самопроизвольных абортов, повышение смертности в предродовом и послеродовом периодах, снижение массы тела новорожденных, ухудшение умственных способностей у выживших детей, рождение детей с аномалиями развития и т.д. Следует отметить, что на потомство оказывает влияние не только активное, но и так называемое пассивное курение, когда некурящие беременные женщины вынуждены вдыхать табачный дым.

Курение может быть причиной стойкого спазма сосудов нижних конечностей, способствующего развитию облитерирующего эндартериита, поражающего преимущественно мужчин. Это заболевание ведет к нарушению питания, гангрене и в итоге к ампутации нижней конечности.

От веществ, содержащихся в табачном дыму, страдает так же пищеварительный тракт, в первую очередь зубы и слизистая оболочка рта. Никотин увеличивает выделение желудочного сока, что вызывает ноющие боли под ложечкой, тошноту и рвоту. Эти признаки могут быть проявлением и гастрита, язвенной болезни желудка, которые у курящих возникают гораздо чаще, чем у некурящих.

Так, например, среди мужчин, заболевание язвенной болезнью желудка, 96-97% курили. Курение может вызвать никотиновую амблиопию. У больного страдающего этим недугом, наступает частичная или полная слепота. Это очень грозное заболевание, при котором даже энергичное лечение не всегда бывает успешным.

Всякому курильщику необходимо помнить, что курение табака вредно сказывается не только на состоянии его собственного здоровья, но и на здоровье тех, кто его окружает дома, на работе, в общественных местах. Большинство же курильщиков удивительно бесцеремонны по отношению к окружающим.

Вот что писал по этому поводу Л.Н. Толстой: "Всякий человек нашего современного среднего воспитания признает неблаговоспитанным, негуманным для своего удовольствия нарушать спокойствие и удобство, а тем более здоровье других людей. Но из тысячи курильщиков ни один не постесняется тем, чтобы напустить нездорового дыма в комнате, где дышат воздухом некурящие женщины. Дети, причем не чувствуя при этом ни малейшего укора совести". Потребность в курении не дана человеку изначально. Она вырабатывается каждым индивидуально. Курение существует как социальный феномен, входящий в число привычных элементов образа жизни большинства народов мира. В процессе социализации подростки, вступающие во взрослую жизнь, жадно присматриваются и усваивают "взрослые" нормы жизнедеятельности. Подражая старшим, молодые люди приобщаются к курению, со временем и сами становятся источником подражания для других. Так, после 20 лет начинают курить лишь 10,7% мужчин. Остальные гораздо раньше.

Курильщики, как правило, не могут точно сформулировать, почему они потянулись к сигарете. Их ответы очень неопределенны: любопытство, желание попробовать, баловство, подражание и т.д.

Можно ли бросить курить? Безусловно, да, хотя это нелегко. Но большинство курящих может прекратить курение самостоятельно, без всякой врачебной помощи.

Об этом же свидетельствуют данные Комитета экспертов Всемирной организации здравоохранения по борьбе с курением, подтверждающие, что среди бросивших курить около 85% "…сделали это по собственной инициативе…". Очень тяжело отвыкают от курения женщины, тем не менее, почти 80% тех, кто бросил курить, сделали это без помощи врача. Статистика весьма единодушна: почти все бросившие курить сделали этот шаг за счет волевых усилий, самодисциплины, самоорганизации, не обращаясь к медикаментозным средствам. У многих заядлых курильщиков развивается зависимость от никотина - болезнь, при которой никотин включается в процесс обмена веществ организма, являясь при этом необходимым их участником. Когда человек бросает курить, возникает своеобразная недостача" никотина в обменных процессах. Отсутствие никотина проявляется в целом комплексе очень неприятных для человека физических недомоганий и психологических переживаний.

Эти явления врачи-наркологи называют абстинентным синдромом. Все это и позволяет сказать: "Курить - здоровью вредить!"

Наркомания - хроническое прогредиентное заболевание, вызванное употреблением веществ-наркотиков, характеризующееся фазным течением и наличием в своей структуре нескольких поэтапно формирующихся синдромов. В быту и в юридической практике, однако, в понятие наркомании включают любое употребление запрещённых психоактивных веществ, в том числе и не вызывающих зависимости (например, марихуана или ЛСД). В то же время употребление алкоголя и табака обычно не причисляют к наркомании, так как это ни запрещено, хотя они и являются наркотиками.

Также употребляется термин "токсикомания" - это обычно означает зависимость от веществ, которые законом не отнесены к наркотикам.

Последствия наркомании их можно не замечать, о них можно не думать, их можно не чувствовать. Но последствия наркомании действительно существуют. Последствия наркомании - это те условия, в которых будут жить наши дети. Если не устранять последствия наркомании, только каким будет этот мир через несколько поколений?

Рассмотрим последствия наркомании на примере. Допустим, человек захотел выкурить сигарету - это начало, все начинается с мысли, с идеи, он взял пачку и достал сигарету - это изменение, от мысли он перешел к действию, и он выкурил сигарету - это остановка, сам результат, последствия, ушло желание, и остался никотин в легких. Но рассматриваемая тема это не сигареты, а последствия наркомании. И остановка, в данном случае, серьезнее.

Последствия наркомании касается тех, кто распространяет наркотики, тех, кто их употребляет и тех людей, которые живут в этом мире и ни чего не делают, для того, чтобы последствия наркомании не наступили. Последствия наркомании губительным образом сказываются как на физическом состоянии зависящих людей, так и на их психике. Среди всех медицинских последствий наркологической группы заболеваний обращают на себя внимание типичные изменения личности больных. Так, в процессе употребления наркотических веществ по прошествии некоторого времени возникают обеднение и ослабление психики, уменьшение жизненных потенциалов, интересов и утрата каких-либо эмоций.

На самом первом этапе приобщения к наркотикам у человека доминируют так называемые аффективные нарушения, которые характеризуют трансформацию личности в сторону эмоциональной шаткости, увеличенной чувствительности, склонности к неадекватному реагированию на окружающее. Надо сказать, что в процессе заболевания субъективные личностные характеристики с течением времени сглаживаются и нивелируются, пациенты начинают все больше становиться похожими друг на друга.

Поведение наркоманов, главным образом, характеризуется психопатическими нарушениями, которые проявляются лживостью, депрессией, потерей чувства долга, самокритики, ненадлежащее отношение к последствиям наркомании. Таким образом, начинает развиваться психопатическая деградация личности, заставляющая человека все свои мысли и силы ориентировать на наркотик.

Формирование такого рода расстройств отмечается практически во всех случаях приема наркотических средств. Особенно быстро это возникает у больных, которые вдыхают испарения органических растворителей, т. е. токсикоманят. Особо явные нарушения психики наблюдаются при злоупотреблении барбитуратами и остальными седативными средствами. На последних ступенях данных форм наркомании созревает состояние приобретенного слабоумия. На последней стадии по скорости формирования психоорганического синдрома располагаются больные, которые чрезмерно увлекаются применением средств, приготовленных из эфедрина и эфедринсодержащих смесей. У больных, использующих средства с коноплей, и у больных, страдающих опийной и героиновой наркоманией, расстройства интеллектуального типа формируются в течение более длительного времени.

Среди тяжелых медицинских последствий наркомании и токсикоманий необходимо выделить повышенную склонность к самоубийствам. Согласно статистическим данным, у наркоманов и токсикоманов. По сравнению с нормальными людьми, данный риск увеличен в 5-20 раз. У больных отмечаются настоящие самоубийственные тенденции: они причиняют себе тяжелые телесные повреждения (как правило, порезы), однако чаще они делают это с показной целью либо чтобы устранить напряжение на высоте аффекта, т. е. при виде крови наркоман успокаивается.

К особо распространенным последствиям наркомании можно отнести различные инфекции, которые появляются из-за несоблюдения правил гигиены и асептики: гепатиты В и С, СПИД и заражения крови. Практически у всех больных, применяющих наркотики, печень увеличена и болезненна при прощупывании, отмечаются различные нарушения со стороны нервной, сердечнососудистой, дыхательной, эндокринной систем, патологическиепроцессы почек.

Одним из немаловажных и значимых показателей тяжести последствий наркомании становится преждевременная смертность, которая проявляется в различных несчастных случаях, суицидах, интоксикациях вследствие передозировки, насилии, травмах, а также различных соматических заболеваниях. Средний возраст умерших составляет всего 36 лет.

Ко всему прочему, последствия наркомании сказываются и на трудоспособности: наркоманы не работают, занимаются криминалом, пытаясь всеми способами достать заветную дозу. Также, согласно статистике, семьи, где один из членов семьи является зависимым от наркотиков, распадаются.

Заключение

Для сокращения курения можно применять много разных мер, включая и строгое ограничение мест для курения, и штрафы, и законы для жалоб со стороны некурящих, и государственные медицинские учреждения, специализирующиеся на лечении этого вида проблемы и т.д. Говоря о помощи некурящим, можно предложить бесплатное лечение и санаторный отдых страдающим от аллергии на табак и от заражённости организма продуктами дыма сигарет. Но всё это требует пересмотра, как экономической, так и социальной политики государства, в котором мы живём. Выход сегодня может быть только один: проблемы, связанные с наркоманией и алкоголизмом нужно решать на местах. Органам здравоохранения в территориях нужно оценить объективную обстановку и добиваться финансирования из местных бюджетов. Уже ясно, что помощи из Центра можно ждать очень долго. В качестве примера приведу Самарскую область, где существует программа выплат по объемам оказанной наркологической помощи из средств ОМС. И, нужно сказать, финансирование там на значительно более высоком уровне по сравнению с другими территориями. Сегодня у субъектов Федерации большие права - так пусть они распорядятся ими разумно. Ведь наркомания и алкоголизм - это не только беда каждого отдельного человека, но и болезнь общества в целом. Необходимо вытащить Россию из этого страшного водоворота пороков.

Список источников

1. http//www.zdorovy\_obraz.narod2.ru

. htt//www.modernlib.ru/books/Svetlana\_vasilevna\_baranova/stan\_svobodnim\_\_Vrednih\_privichek/read\_2/

. htt//www.grandars.ru/college/medicina/vrednye-privychki.html

. htt//rudocs.exdat.com/docs/index-85727.html