

Вредные привычки и их влияние на здоровье человека

Вредные привычки - это привычки, которые несут вред здоровью человека. Некоторые относительно безопасны, а другие – прямой путь к жизни неполноценной и не долгой.

Ухудшают качество жизни и зависимость от компьютера или смартфона, и неправильное питание, и несоблюдение режима дня, беспорядочная половая жизнь, бесконтрольное употребление лекарств... Опасные привычки: курение, употребление спиртных напитков, наркотиков, токсических и психотропных веществ, наносят серьезный ущерб качеству жизни, вызывают потерю потенциала, преждевременное старение, приобретение различных заболеваний.

Алкоголь относится к группе веществ, из-за которых уменьшается поступление кислорода в головной мозг, вследствие чего - снижение активности мозга, а в некоторых случаях - развитие алкогольного слабоумия. Также отмечается нарушение деятельности практически всех систем организма.

Курение может показаться более безобидной привычкой, чем употребление алкоголя. На самом же деле - вызывает хроническое отравление организма человека, развивая психическую и физическую зависимость. Со временем возможно развитие таких заболеваний, как астма, рак, повышается риск инфарктов, инсультов, снижение мозговой активности, изменение вкусовых ощущений. Переход на электронные сигареты не снимает проблемы, а только усугубляет, т.к. с паром никотин моментально попадает в кровь, концентрация канцерогенных веществ в них в 10 раз выше, чем в обычных сигаретах, а формальдегид, который присутствует в их составе, может привести к отравлению с летальным исходом.

Наконец, самая беспощадная и страшная по своему воздействию на человека болезнь, которую многие могут считать привычкой, – **употребление фармакологических препаратов**, известных как наркотики. Вне зависимости от способа введения вещества в организм, все наркотики наносят особо опасный вред нервной и иммунной системе, печени, сердцу, лёгким.

Все наркотические вещества негативно сказываются на следующих поколениях родителей-наркоманов. **Каждый прием наркотиков может стать последним.**

Помните, что вредные привычки наносят вред не только вам, но и вашим близким.

Информацию подготовил

руководитель физического воспитания Клок И.Ю.