

Вредные привычки

Курение

Согласно исследованиям, около 70% подростков в возрасте до 17 лет пробовали курить. Большая часть из них юноши, но девушки составляют не менее четверти от этого числа.

Привыкание к никотину у тебя происходит в 9,8 раз быстрее, чем у взрослых. Вред, который тебе приносит никотин в десятки раз выше, чем взрослому.

Последствия курения:

1. Никотин в малых дозах возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения, нарушению ритма сердечных сокращения. В больших дозах тормозит, а затем парализует деятельность клеток ЦНС, в том числе вегетативной.
2. Никотин способствует развитию у мужчин половой слабости - импотенции.
3. При поступлении в организм окиси углерода развивается кислородное голодание.
4. Очень часто курение ведет к развитию хронического бронхита, сопровождающегося постоянным кашлем и неприятным запахом изо рта.
5. Часто курящие испытывают боли в сердце. Это связано со спазмом коронарных сосудов, питающих мышцу сердца с развитием стенокардии (коронарная недостаточность сердца). Инфаркт миокарда у курящих людей встречается в 3 раза чаще, чем у некурящих.
6. Курение разрушает эластин, который поддерживает кожу гладкой и препятствует образованию морщин.
7. Курение может быть и главной причиной стойкого спазма сосудов нижних конечностей. Это заболевание ведет к нарушению питания, гангрене и в итоге к ампутации нижней конечности.
8. Никотин увеличивает выделение желудочного сока, что вызывает ноющие боли под ложечкой, тошноту и рвоту.
9. Курение может вызвать никотиновую амблиопию - полную или частичную слепоту. Это очень грозное заболевание, при котором даже энергичное лечение не всегда бывает успешным.



Что делать, если ты решил бросить курить?

1. «Вычистить» место проживания (удалить все, что напоминает о сигаретах: пепельницы, плакаты, пустые пачки от сигарет, постирать шторы, заменить обои).
2. Сделать процесс курения неудобным (только в туалете, на улице, или когда никого нет рядом).
3. Можно увеличить промежуток времени между выкуриванием сигарет (если ты курил каждый час, то можно увеличить время перерыва до 1 часа 10 мин)
4. Не надо докуривать сигарету до конца, окурки необходимо выбрасывать сразу.
5. Можно постепенно переходить на более легкие сорта, либо наоборот выбирать тяжелые и наименее привлекательные марки, чтобы вызвать отвращение.
6. Курить необходимо не спеша.
7. Будет хорошо откладывать сэкономленные на сигаретах деньги и покупать подарки. Ты будешь удивлен накопленной суммой!
8. Следует исключить спиртное - оно всегда располагает к курению и порабощает силу воли.
9. Необходим полноценный сон (8 часов).
10. 8 и более стаканов воды в день.
11. Исключить кофе на некоторое время.
12. Употреблять сырые овощи и фрукты.

Злоупотребление алкоголем

Алкоголизм - это потенциально опасное для жизни заболевание, развивающееся постепенно и переходящее в хроническое; характеризуется физической зависимостью от алкоголя, устойчивостью к его воздействию и развитию синдрома отмены при снижении или прекращении приема алкоголя.

Как алкоголь действует на твой организм?

Как только человек выпивает порцию спиртного, 20% этилового спирта сразу же попадает в кровь, всасываясь в стенки желудка. Остальные 80% всасываются несколько позже в кишечнике. Однако попав в кровь, алкоголь начинает разгуливать по всему организму, воздействуя на все его органы и системы.

МОЗГ

- Алкоголь подавляет или угнетает центры головного мозга.
- Побочными эффектами умеренного употребления алкоголя являются сонливость, замедление рефлексов и нарушение координации.
- Алкоголь заставляет организм вырабатывать вещества, которые вызывают у человека ощущение расслабленности, возбуждения, покоя и даже вдохновения (при небольшом количестве выпитого).

ПЕЧЕНЬ

- Пока печень занята переработкой 95% попавшего в организм алкоголя, ей приходится «забывать» об основных своих функциях, и в частности о поддержании необходимого уровня сахара в крови.

ЖЕЛУДОК

- Этиловый спирт раздражает пищевод и желудок, заставляя последний вырабатывать желудочный сок, что может вызвать тошноту, рвоту и даже желудочно-кишечные кровотечения.

ПОЧКИ

- Алкоголь учащает позывы к мочеиспусканию. В этом случае теряется больше жидкости, чем выпивается, что приводит к обезвоживанию организма.

РОТОВАЯ ПОЛОСТЬ

- Алкоголь вызывает «сухость во рту». Этот неприятный симптом объясняется тем, что алкоголь «обманывает» слюнные железы, и тем самым рот становится сухим.

Как сократить потребление алкоголя?

- Постарайся найти то занятие, которое будет тебе по душе: борьба, танцы, рисование, современная культура. Старайся все свои силы вкладывать в любимое дело.
- Научись веселиться без алкоголя!
- Купи второй кошелек и откладывай сэкономленные на спиртном деньги.
- Подумай, кто является настоящим другом - тот, кто поддержит и протянет руку в беде, или тот, кто соблазняет тебя выпить перед дискотекой в пятницу.