

## ***ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ РАЗРУШАЮТ ЗДОРОВЬЕ.***

Многие из нас начинают заботиться о своём здоровье только тогда, когда теряют его. Но ведь можно предотвратить заболевания намного раньше, в корне, и для этого не потребуется каких-то сверхъестественных усилий. Нужно всего лишь вести здоровый образ жизни. Ведь именно от него наше здоровье зависит на 50%, и только остальные 50% - от окружающей среды, наследственности и уровня медицинской помощи. Наука давно это установила.

Здоровый образ жизни невозможен при наличии вредных привычек. От них нужно по возможности избавляться, а лучше не дать им развиться с молодых лет.

О вредных привычках, влияние которых на организм человека особенно пагубно.

Много говорится и пишется о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Но общество немного преуспело в борьбе с этими распространёнными пристрастиями людей. Не действуют никакие слова. И все-таки, может кто-то задумается над следующими цифрами и фактами.

**Курение.** В дыме табака содержатся более 30 видов ядовитых веществ. Кроме того, в нём присутствуют канцерогены, которые способствуют образованию злокачественных опухолей. Статистика говорит: длительно курящие заболевают раком полости рта, гортани и бронхов в 10 раз чаще, чем некурящие, раком лёгких в 25-30 раз. Курение увеличивает риск злокачественных опухолей и других локализаций – пищевода, желудка, печени, мочевого пузыря, простаты.

Длительно курящие в 13 раз чаще переносят стенокардию, в 12 раз - инфаркт миокарда, в 10 раз - язвенную болезнь желудка. Каждый 7ой курильщик болен облитерирующим эндартериитом – тяжелым поражением сосудов ног, нередко приводящим к ампутации. Практически у каждого с годами развиваются болезни лёгких и дыхательная недостаточность.

**Алкоголь** при попадании внутрь разносится кровью ко всем органам, и постепенно разрушает их. Необратимо страдает головной мозг. Последствием становится психопатизация личности, склонность к суициду. В тяжелых случаях появляется слабоумие. Периодически у алкоголиков возникают психозы, называемые в народе «белая горячка». Нередко развивается алкогольная эпилепсия.

Врачи рассматривают алкоголь как один из ведущих факторов риска заболеваемости и смертности от болезней системы кровообращения. Он способствует образованию в артериях тромбов, а следовательно, развитию инфаркта миокарда и мозгового инсульта. Алкоголь и продукты его распада являются причиной цирроза печени, часто со смертельным исходом. Они поражают и другие пищеварительные органы, вызывая гастриты, язвенную болезнь желудка, панкреатиты. У пьющих в несколько раз чаще встречается туберкулёз лёгких, т.к. алкоголь резко подавляет иммунитет. Поэтому лица, страдающие алкоголизмом, включены в группу риска по туберкулёзу и должны ежегодно проходить флюорографическое обследование.

Всего, по мнению экспертов Всемирной организации здравоохранения, с алкоголизмом связано более 60ти различных расстройств здоровья. Злоупотребление алкоголем сокращает жизнь человека на 15 -26 лет и при этом резко снижает её качество не только в медицинском, но и в социальном плане.

**Наркотики** за очень короткий период разрушают все органы человека – головной мозг (развивается слабоумие), эндокринную систему, сердце, печень, почки. Жизнь наркомана непродолжительна. Её укорачивают не только сами наркотики, но и инфекционные заболевания, которыми заражается большинство колющихся наркоманов: СПИД, гепатиты В и С. Один из врачей - наркологов пишет: «Я ни разу не встречал хронического наркомана в

возрасте старше 30-35ти лет. Если человек начинает употреблять наркотики в 18 лет, то к 20 годам он уже становится «хроником», т.е. нуждающимся в ежедневном и все нарастающем потреблении своего допинга. Шансов дожить до 30ти у него практически не остается, даже если раньше он имел атлетическое здоровье».

К вредным привычкам относят и систематическое переедание, а также не сбалансированное питание с чрезмерным употреблением жирных, мучных и сладких продуктов. Вследствие этого с годами развивается ожирение, а это уже серьёзная проблема. Достоверно известно, что превышение массы тела более, чем на 10% от физиологической нормы увеличивает частоту заболеваний и сокращает жизнь человека на срок от 3х до 5ти лет. Существенно возрастает риск возникновения сахарного диабета, гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, сосудистых заболеваний головного мозга и даже некоторых форм рака. У больных с ожирением обычно развиваются заболевания суставов и позвоночника, подагра, желчно-каменная болезнь, варикозное расширение вен нижних конечностей.

Основные методы предупреждения и лечения ожирения относятся к немедикаментозным: это низкокалорийная диета и регулярные физические нагрузки.

Вред нашему организму наносит и гиподинамия – низкая физическая активность. Она ведет к ослаблению тонуса не только скелетных мышц, но и мышцы сердца, нарушает нормальное функционирование сердечно-сосудистой и эндокринной систем, способствует развитию ожирения. Нашу жизнь должны сопровождать регулярные физические упражнения. Не все имеют возможность заниматься спортом, но несложные физические упражнения и ходьба на свежем воздухе доступны практически каждому. Очень полезна утренняя 20-30ти минутная гимнастика. Начинать надо с небольших физических нагрузок и ежедневно их прибавлять, уделяя им не менее 2х часов в день. Уборка дома, работа на даче и т.п. позволяют достичь ту же цель – поддержать и укрепить здоровье.

К сожалению, не каждый человек берет на себя ответственность за свое здоровье, может отказаться от вредных привычек и вести здоровый образ жизни. Но чем безжалостнее мы будем подавлять свои слабости, чем раньше искореним вредные привычки, тем меньше будем болеть и дольше жить.

Врач Тейковской ЦРБ Конева Л.Н.