

ВЛИЯНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Согласно статистике, практически 75% населения имеют вредные привычки. Многие даже не догадываются, к каким последствиям это может привести. К самым распространенным пагубным привычкам относят курение, пристрастие к алкогольным напиткам и наркотическим веществам, а также нездоровые пищевые привычки. Как же эти факторы влияют на человеческий организм?

НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Несбалансированное питание и отсутствие режима употребления пищи – это серьезная проблема, которая может за короткое время разрушить здоровье.

Самые распространенные погрешности в режиме питания и диете – это:

- Употребление еды перед сном. Это значительно усложняет работу желудочно-кишечного тракта, приводит к перебоям в работе пищеварительной системы.
- Излишнее употребление сладкого. Сладкое – это быстрые углеводы, которые резко повышают уровень сахара в крови. После резкого скачка наступает такой же резкий спад. Частые скачки могут вызвать сбой в эндокринной системе организма. Кроме того, сладкоежки часто переедают, т.к. падение уровня сахара вызывают острое чувство голода. Кроме того, избыточное употребление сахара вызывает заболевания полости рта и нарушает пищеварение.
- Большое количество соленого в рационе. Излишки соли пагубно влияют на почки и мочевыделительную систему в целом. Также это может вызвать проблемы с опорно-двигательным аппаратом.

Отдельного внимания заслуживают такие расстройства пищевого поведения, как анорексия и булимия. Анорексия - это отказ от пищи или существенное ограничение питания, а булимия – неконтролируемое переедание, после которого человек ощущает стыд и вызывает у себя рвоту. Расстройства пищевого поведения ведут к авитаминозу, анемии, истощению, нарушениям в работе сердечно-сосудистой системы. Это опасные для жизни состояния, которые требуют обязательной консультации с диетологом и психиатром.

КУРЕНИЕ

Одной из самых вредных привычек является именно курение. Вдыхание никотина и других примесей табачного дыма – это настоящий наркотик, который вызывает привыкание и медленно разрушает организм. Большинство курильщиков со стажем имеют хронические заболевания дыхательной системы. У многих наблюдается бронхит.

У курильщиков также наблюдаются следующие проблемы со здоровьем:

- Возрастает риск онкологических заболеваний;
- Часто возникают простуды;
- Наблюдается постоянный сухой кашель;
- Ухудшается работа сердца и сосудов;
- Снижается способность сосудов реагировать на изменения среды (сужаться или расширяться);
- Появляется риск образования тромбов.

Каждая сигарета – это целый коктейль, состоящий из опасных ядов. Чем раньше вы откажетесь от вредной привычки – тем дольше и лучше будет ваша жизнь.

АЛКОГОЛЬ

Пристрастие к алкоголю тоже не проходит бесследно для организма. С каждым днем алкоголиков становится все больше. Раньше большая часть приходилась на взрослых мужчин. Но на сегодняшний день ситуация в корне изменилась: от алкоголя все чаще становятся зависимы женщины и даже подростки.

В первую очередь следует отметить пагубное воздействие на головной мозг, при постоянном употреблении спиртного он начинает постепенно разрушаться – здоровые клетки головного мозга отмирают.

Также алкоголизм чреват такими последствиями для организма, как:

- Серьезные проблемы с печенью, которые могут привести даже к летальному исходу;
- Проблемы с органами ЖКТ, повышение риска развития язвенной болезни;
- Проблемы с памятью и вниманием;
- Нарушение координации движений и равновесия даже вне состояния опьянения;
- Заболевания почек;
- Повышение риска развития онкологических заболеваний;
- Психологическая нестабильность.

Часто можно услышать, что прием алкоголя – способ поднять настроение. Но это ловушка: легкая эйфория от алкоголя на следующий день переходит в резко пониженное настроение с ощущением безнадежности и тоски. И чем чаще человек пьет – тем более выраженным становится это состояние.

Поэтому алкоголь – это скорее причина пониженного настроения, а не лекарство от него.

НАРКОТИЧЕСКИЕ ПРЕПАРАТЫ

С каждым годом разнообразие наркотических препаратов растет, от этого увеличивается количество наркозависимых. Причина того – кажущаяся безобидность «легких» наркотиков. С началом употребления запрещенных веществ изменения не всегда можно заметить. Но все наркотики наносят организму вред.

Прием наркотиков – это стрессовое состояние для организма. Учащается сердцебиение, расширяются сосуды, усиливается выработка «гормонов радости» - серотонина и дофамина, центральная нервная система приходит в возбуждение... Всё это – стрессовый режим, для работы в котором организм не предназначен, а потому пребывание в таком состоянии изнашивает системы организма – в первую очередь нервную и сердечно-сосудистую. Избыточная нагрузка на нервную систему приводит к разрушению нервных волокон, что приводит к изменению поведения и реакций.

Наркозависимый раздражителен, часто испытывает беспричинную тоску, ему становится сложнее воспринимать новую информацию и запоминать ее, круг его интересов рано или поздно сужается до поиска наркотика.

Некоторые виды наркотиков содержат вещества, которые схожи с собственными нейромедиаторами организма – а потому они сначала вызывают острую эйфорию, а потом – сильнейшую зависимость, т.к. тонкая регуляторная система организма не выдерживает нагрузки и ломается. Нормальная работа организма нарушается и наркозависимый испытывает сильные неприятные ощущения и мучительную боль, которая проходит только при приеме наркотика.

При приеме любых наркотиков изменяется восприятие реальности, притупляется реакция и чувство опасности, а потому человек в таком состоянии может представлять угрозу и для себя, и для окружающих. Отказ от приема наркотических веществ позволит сохранить жизнь и здоровье себе и окружающим.

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК И ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Все вышеперечисленные пагубные привычки отрицательно влияют на организм, ухудшают здоровье и подрывают иммунитет. Отказ от вредных привычек имеет следующие положительные последствия:

- Вес придет в норму. Если вы перейдете на правильное питание, автоматически улучшится метаболизм. Также нормализуется работа желудочно-кишечного тракта.
- При отказе от алкоголя улучшится состав крови, так как печень сможет работать в полную силу и полноценно фильтровать кровь. Нормализуется уровень артериального давления.
- Если бросить курить, постепенно очистятся легкие, пройдет кашель, снизится частота заболеваний простудного характера. Риск развития инсульта или инфаркта снизится до минимума. Самочувствие станет отличным, по утрам вы будете просыпаться бодрым и полным сил.
- При отказе от наркотических средств жизнь изменится кардинально. Питание головного мозга нормализуется, пройдут головные боли, агрессия, боли в мышцах, наладятся отношения в семье, нормализуется настроение, жизнь вновь приобретет яркие краски.

Эффективным бывает коллективный отказ от вредной привычки, например, в рабочем коллективе. В нашей практике был случай, когда на предприятии был проведен День Здоровья, направленный на борьбу с курением. Это привело к снижению числа курящих на 11%. Но мероприятие имело и отсроченный эффект – те, кто смог отказаться от курения, стали примером для других. А те, кто уже бросил курить, поддержали своих бросающих коллег – и в результате процент тех, кто смог отказаться от вредной привычки, составил 85%. А число получаемых больничных листов при этом снизилось в три раза!

ТРИ ШАГА К ОТКАЗУ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Условно весь период борьбы можно разделить на три этапа:

Первый – это непосредственный отказ от пагубной привычки, принятие решения.

Второй – этап «ломки». К сожалению, это неизбежный этап, независимо от того, о какой именно привычке идет речь. Если есть чувство, что вы вот-вот сорветесь – лучше обратится к специалистам.

Третий этап – восстановление здоровья. Следует понимать, что сразу при отказе от сигарет, алкоголя или наркотиков положительный эффект будет замечен не сразу, на это нужно время. Потребуется от 1 месяца до 1 года для того, чтобы вывести все продукты распада из организма.

Специалисты утверждают, что сложнее всего в первые три недели после отказа от вредной привычки – но уже по истечению этого времени формируется новая привычка: к здоровому образу жизни.