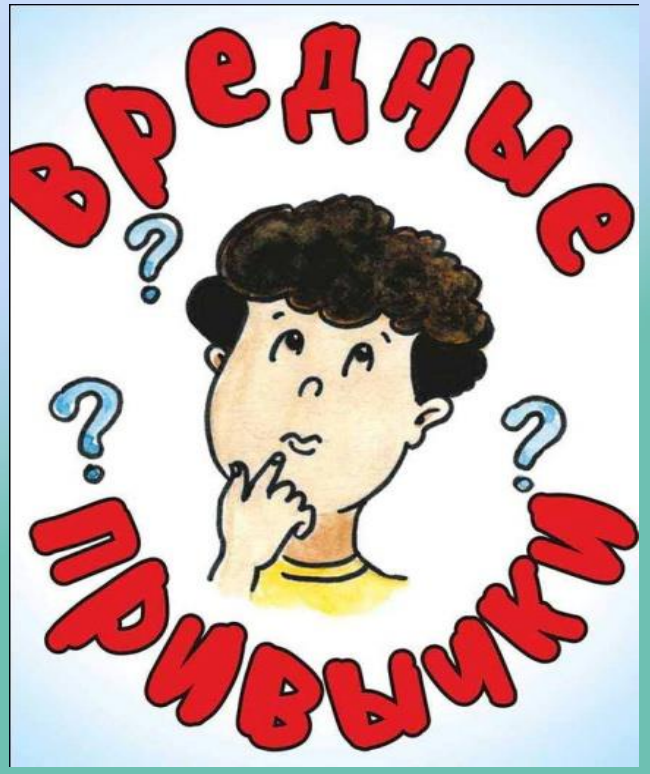
Вредные привычки, и их влияние на здоровье человека

Каждый человек хочет иметь хорошее здоровье и красивое тело, но не у всех это получается. Очень важный фактор, который мешает в достижении этой цели - вредные привычки. Необходимо осознавать, что даже незначительная на Ваш взгляд вредная привычка - может нанести непоправимый ущерб Вашему здоровью.

Виды вредных привычек :

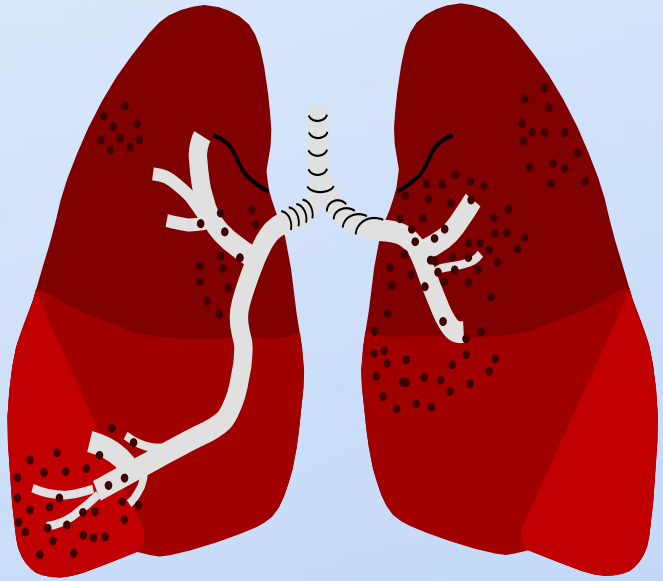
1) Курение;
2) Алкоголизм;
3) Наркотики;
4) Переедание (чрезмерное употребление еды);
5) Игромания (пристрастием к играм);
6) Сквернословие;
7) Интернет;
8) Телевизионная;



КУРЕНИЕ

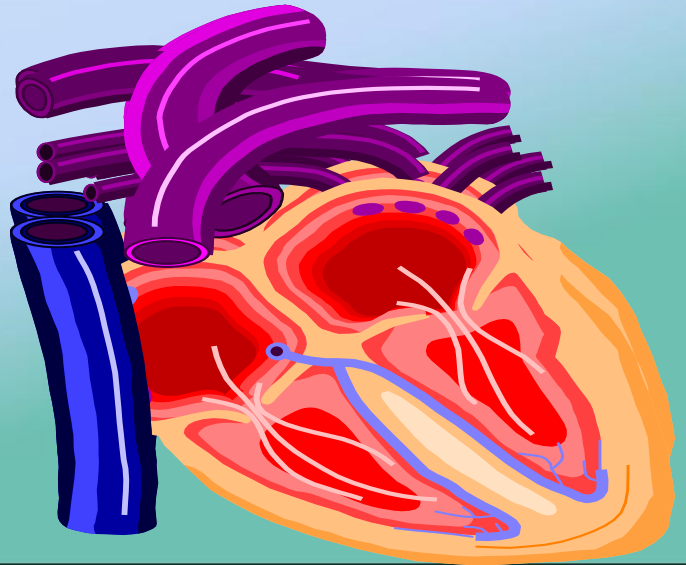
Данная вредная привычка заключается во вдыхании табачных изделий, которые содержат никотин. Никотин быстро всасывается в кровь, всасывается в каждый орган и даже в головной мозг. Больше всего от табакокурения страдают легкие человека. 90% смертности от рака легких связано непосредственно с курением.

Болезни, связанные с курением

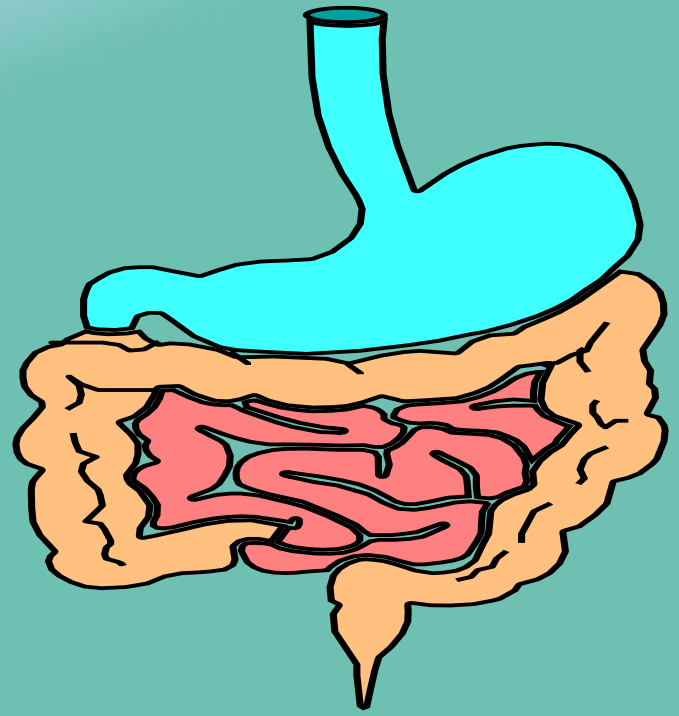


Бронхит,
эмфизит, рак

Инфаркт



Болезни желудка и **12-ти перстной кишки**



Алкоголизм

Чрезмерное употребление алкоголя приводит к алкоголизму. Попадая в организм, алкоголь рушит все и что самое важное — **он разрушает нервную систему** (происходит деградация). **Вред:** разрушение внутренних органов, в первую очередь печени; снижение иммунитета; ухудшение нервной и пищеварительной систем; человек деградирует, ухудшается память и повреждается нервная система.

НАРКОТИКИ

Эта привычка является наиболее сильной и опасной.
Наркотики — это вещество, являющееся ядом для человеческого организма. Они вызывают зависимость с момента первого проникновения(употребления) в организм. **Вред:** быстрое старение организма, сильная деградация, бессонница, значительно сокращается продолжительность жизни, высокая смертность (передозировка, самоубийства);

Получать удовольствия человек способен без помощи каких-либо вредных привычек, веществ или действий. Ему никто и ничто не мешает научиться радоваться и получать "кайф" от жизни такой, какая она есть.

Что способствует сохранению и укреплению здоровья:

правильное питание

- соблюдение режима труда и отдыха
- психическая и эмоциональная устойчивость

- безопасное поведение дома, на улице, на работе
- личная гигиена
- отказ от саморазрушающего поведения

Поймите, раз и навсегда: нет таких органов в человеческом теле, которые бы не страдали от вредных (пагубных) пристрастий. Помните, единственный путь к здоровому образу жизни - отказ от вредных привычек!