**Здоровый образ жизни»**

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обя-занность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружаю-щих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным обра-зом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходи-мо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физ-культурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - сло-вом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармо-ническое развитие личности. Оно является важнейшей предпо-сылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это образ жизни, основан-ный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищаю-щий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позво-ляющий до глубокой старости сохранять нравственное, психиче-ское и физическое здоровье.

Существует три вида здоровья: физическое, психическое и нравственное (социальное):

Ш Физическое здоровье - это естественное состояние орга-низма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) пра-вильно функционирует и развивается.

Ш Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчи-вости, развитием волевых качеств.

Ш Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни чело-века, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличи-тельными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокро-вищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, про-тиворечащих нормальному образу жизни. Физически и психиче-ски здоровый человек может быть нравственным уродом, если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье счи-тается высшей мерой человеческого здоровья. Нравственно здоро-вым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их настоящими гражданами.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив - он от-лично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самоусовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил орга-низма повышает резервы здоровья, создает условия для творче-ского самовыражения в различных областях нашей жизни. Ак-тивный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность, не позволяя "душе ленить-ся".

2. Основы здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основ-ные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигатель-ный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Плодотворный труд - важный элемент здорового образа жизни. На здоровье человека оказывают влияние биологические и социальные факторы, главным из которых является труд.

Рациональный режим труда и отдыха - необходимый эле-мент здорового образа жизни. При правильном и строго соблю-даемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здо-ровья, улучшению работоспособности и повышению производи-тельности труда.

Следующим звеном здорового образа жизни является ис-коренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспо-собность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколе-ния и на здоровье будущих детей.

Следующей составляющей здорового образа жизни яв-ляется рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.

**Первый закон** - равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочув-ствия, - мы полнеем. Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна - избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов.

**Второй закон** - соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, посколь-ку не образуются в организме, а поступают только с пищей. От-сутствие хотя бы одного из них, например, витамина С, приводит к заболеванию и даже смерти. Витамины группы В мы получаем главным образом с хлебом из муки грубого помола, а источником витамина А и других жирорастворимых витаминов являются мо-лочная продукция, рыбий жир, печень.

Не каждый из нас знает, что нужно научиться культуре разумного потребле-ния, воздерживаться от соблазна взять еще кусочек вкусного про-дукта, дающего лишние калории, или вносящего дисбаланс. Ведь любое отклонение от законов рационального питания приводит к нарушению здоровья. Организм человека расходует энергию не только в период физической активности (во время работы, заня-тий спортом и др.), но и в состоянии относительного покоя (во время сна, отдыха лежа), когда энергия используется для под-держания физиологических функций организма - сохранения постоянной температуры тела. Установлено, что у здорового чело-века среднего возраста при нормальной массе тела расходуется 7 килокалорий в час на каждый килограмм массы тела.

Первым правилом в любой естественной системе питания должно быть: - Прием пищи только при ощущениях голода.

*-* Отказ от приема пищи при болях, умственном и физи-ческом недомогания, при лихорадке и повышенной температуре тела.

- Отказ от приема пищи непосредственно перед сном, а также до и после серьезной работы, физической либо умствен-ной.

Очень важно иметь свободное время для усвоения пищи. Представление, что физические упражнения после еды способствуют пищеварению, является грубой ошибкой.

Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минераль-ных веществ. Только в этом случае удается достичь сбалансиро-ванного соотношения пищевых веществ и незаменимых факторов питания, обеспечить не только высокий уровень переваривания и всасывания пищевых веществ, но и их транспортировку к тканям и клеткам, полное их усвоение на уровне клетки.

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, вы-сокой работоспособности и продлению жизни.

Лицам, страдающим хроническими заболеваниями, нужно соблюдать диету.

Немаловажное значение оказывает на здоровье и состоя-ние окружающей среды. Вмешатель-ство человека в регулирование природных процессов не всегда приносит желаемые положительные результаты. Нарушение хотя бы одного из природных компонентов приводит в силу существующих между ними взаимосвязей к перестройке сло-жившейся структуры природно-территориальных компонентов. Загрязнение поверхности суши, гидросферы, атмосферы и Мирового океана, в свою очередь, сказывается на состоянии здоровья людей, эффект "озоновой дыры" влияет на образование злокачественных опухо-лей, загрязнение атмосферы на состояние дыхательных путей, а загрязнение вод - на пищеварение, резко ухудшает общее состоя-ние здоровья человечества, снижает продолжительность жизни. Однако, здоровье, полученное от природы, только на 5% зависит от родителей, а на 50% - от условий, нас окружающих.

Кроме этого, необходимо учитывать еще объективный фак-тор воздействия на здоровье - **наследственность**. Это присущее всем организмам свойство повторять в ряду поколений одинако-вые признаки и особенности развития, способность передавать от одного поколения к другому материальные структуры клетки, содержащие программы развития из них новых особей.

Влияют на наше здоровье и биологические ритмы. Одной из важнейших особенностей процессов, протекающих в живом организме, является их ритмический характер.

В настоящее время установлено, что свыше трехсот процессов, протекающих в организме человека, подчинены суточному ритму.

**Оптимальный двигательный режим** - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно ре-шающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Полезно ходить по лестнице, не пользуясь лифтом. По утверждению американских врачей каждая ступенька дарит человеку 4 секунды жизни. 70 ступенек сжигают 28 кало-рий.

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование каждого из этих качеств спо-собствует и укреплению здоровья, но далеко не в одинаковой ме-ре. Можно стать очень быстрым, тренируясь в беге на короткие дистанции. Нако-нец, очень неплохо стать ловким и гибким, применяя гимнастиче-ские и акробатические упражнения. Однако при всем этом не удается сформировать достаточную устойчивость к болезнетворным воздействиям.

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество - выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму на-дежный щит против многих болезней.

**Закаливание** - мощное оздоровительное сред-ство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Еще одним важным элементом здорового образа жизни является личная гигиена.

**Личная гигиена -** она включает в себя рациональный суточный режим, уход за те-лом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления.

Неодинаковые условия жизни, труда и быта, индивиду-альные различия людей не позволяют рекомендовать один вари-ант суточного режима для всех. Однако его основные положения должны соблюдаться всеми: выполнение различных видов дея-тельности в строго определенное время, правильное чередование работы и отдыха, регулярное питание. Особое внимание нужно уделять сну - основному и ничем не заменимому виду отдыха. Постоянное недосыпание опасно тем, что может вызвать истоще-ние нервной системы, ослабление защитных сил организма, сни-жение работоспособности, ухудшение самочувствия.

Изучение заболеваемости привело к выводу, что причиной подавляющего большинства заболеваний являются различные нарушения режи-ма. Беспорядочный прием пищи в различное время неизбежно ведет к желудочно-кишечным заболеваниям, отход ко сну в раз-личное время - к бессоннице и нервному истощению, нарушение планомерного распределения работы и отдыха снижает работоспо-собность.

Режим имеет не только оздоровительное, но и воспита-тельное значение. Строгое его соблюдение воспитывает такие ка-чества, как дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность. Режим позволяет человеку рацио-нально использовать каждый час, каждую минуту своего времени, что значительно расширяет возможность разносторонней и содержательной жизни. Каждому человеку следует выработать ре-жим, исходя из конкретных условий своей жизни.

Важно соблюдать следующий распорядок дня:

Вставать ежедневно в одно и тоже время, заниматься регулярно утренней гимнастикой, есть в установленные часы, чередовать умственный труд с физическими упражнениями, соблюдать правила личной гигиены, следить за чистотой тела, одежды, обуви, работать и спать в хорошо проветриваемом помещении, ложиться спать в одно и то же время!

Так вот, давайте еще раз продумаем свои жизненные задачи и цели, выделив тем самым время для укрепления своего здоровья.

3. Почему люди пьют и курят?

Наука в настоящее время полностью исключает какую-либо пользу алкоголя и никотина, для организма. Вред же огромен. Вы-зывая целый ряд самых серьезных заболеваний, ухудшая течение любых болезней, алкоголь и табак сокращают саму жизнь человека.

Почему же тогда люди пьют и курят?

Причина тяги человека к алкоголю и табаку лежит в его эйфорическом действии. Человек, выпив, чувствует себя более смелым, ему начинает казаться, что он с легкостью может преодолеть все трудности и житейские невзгоды. Это состояние особенно нравится слабым и без-вольным натурам. После двух-трех таких приемов вступает в свои права наркотик, который постепенно захватывает человека полностью.

Ученные считают, что чаще всего впадают в зависимость от алкоголя и табакокурение недостаточно организованные личности, которые легко подда-ются внушению, попадающие под влияние других, ранимые, неприспособленные к жизни, инфантильные, желающие уйти от действительности, не умеющие и неспособные перенести жизненные невзгоды.

Распространению пьянства, а курения в значительной мере спо-собствует тот психологический климат, то отношение людей к упот-реблению алкоголя и табака, в котором живет и трудится человек. При этом общественное отношение к потреблению одурманиваю-щих веществ начинается нередко с малого коллектива, друзей, то-варищей. Пьянство и курение получают все большее и большее распрост-ранение в нашей стране.Ежегодно в стране прибавляется полмиллиона новых алкоголи-ков - это те, кого ставят на учет.

Глубокие и необратимые изменения возникают в организме че-ловека под влиянием алкоголя и табака. Эти- яды. очень коварны. Человеку кажется, что дурман этот легок и приятен, создает види-мость веселья и хорошего настроения, словом, совершенно безоби-ден, а между тем в человеке идет накопление/тех тяжёлых послед-ствий, которые в конце концов расстраивают его здоровье, сокра-щают и без того короткую человеческую жизнь. Коварство этих ядов состоит и в том, что очень сложно избавиться от их пагубной зависимости. (Можно рассказать об известных методах лечения от алкоголя и табака).

4. О методе Г.А. Шичко.

Сегодня получила распространение гениальная по своей про-стоте и безотказности система Г. А. Шичко. Система избавления от дурной зависимости.

Геннадий Андреевич Шичко (1924-1986 гг.) " ученый - психофи-зиолог, работал в институте экспериментальной медицины г. Ле-нинграда, сделал гениальное открытие, что от алкогольной и кури-тельной зависимости можно избавиться с помощью слова, опираясь на новую науку "гортоновику". (Наука, занимающаяся изучением возможностей благотворного влияния на человека целенаправленой речью). Продолжая работы ученого физиолога И. П. Павлова о 2-й сигнальной системе, Г. А. Шичко пришел к выводу, что ал-когольная и табачная зависимость - это психологические страдания человека, что с помощью слова можно вносить коррекцию в созна-ние человека и тем самым избавить его от психологического стра-дания, т. е. от дурной зависимости от алкоголя, табака, наркомании, токсикомании, лекарствоманий и т. д.

Дело в том, что человек живет сознанием и подсознанием.

Сознание - человеческая способность идеального воспроизведения дей-ствительности в мышлении. Способность мыслить, рассуждать и определять свое отношение к действительности, поступать так, а не иначе.

Подсознание - совокупность психических процессов, актов и со-стояний, обусловленных явлениями действительности, во влиянии которых субъект не отдает себе отчета. Это хорошо автоматизиро-ванные навыки или, можно сказать, наши привычки. Привычки бывают положительные или отрицательные.

С помощью слова от дурной привычки можно избавиться или изме-нить ее, сформировать новую положительную взамен утраченной. Но прежде надо понять, как же формируются дурные привычки,

С детских лет, как на чистый лист бумаги, закладываются в со-знание ребенка определенные программы: положительные (культура поведения, гигиенические, трудовые навыки и т. д.) и отрицательные (лживость, леность, употребление алкоголя, табака и т. д.).

Рассматривается схема приобщения к дурным привычкам (ле-сенка Г. А. Шичко).

Программа - Приобщение - Привычка - Потребность - Установка - Деградация личности. Смерть.

Г. А. Шичко доказал, что человек сам может разрушить эту страшную программу. Но для этого необходимо получить инфор-мацию, информация должна оформиться в знания, знания перейти в понимания и убеждения.

5. Влияние алкоголя на кровь и мозг.

Влияние алкоголя на кровь было обнаружено совершенно слу-чайно в 1967 году тремя американскими учеными под руководством профессора Найсли. Для того, чтобы "заглянуть" в живого человека, они воспользовались длиннофокусным микроскопом, рассматривали через роговицу глаза друг друга. Роговица совершенно прозрачная, и им хорошо были видны мельчайшие сосуды - капилляры. Диаметр капилляров настолько мал, что эритроциты буквально "прополза-ют" по ним поодиночке, нередко раздвигая при этом стенки капил-ляров. Однако то, что увидели исследователи, когда один из участников эксперимента, набрав в рот виски, расположился под микроскопом, было неожиданно и ошеломляюще. Оказалось, что под действием алкоголя происходит интенсивное склеивание (агглютинация) крас-ных кровяных телец - эритроцитов, обеспечивающих ткани орга-низма кислородом/Такой агрегат, соединяющий несколько эритро-цитов, не способен двигаться по капиллярам, перекрывает его, полностью прекращает в нем кровоток.

По наблюдениям, сделанным в МГУ доктором биологических на-ук Л. Е. Поповым совместно со студентами, комки эритроцитов появляются в пробах крови человека через 10 мин. после приема алкоголя, их число достигает максимума через полтора-два часа, когда концентрация алкоголя в крови также максимальна. Сгустки имеют неправильную форму и содержит в среднем 200-500 эритро-цитов, средний их размер равен 60 микрон. Отдельные сгустки со-держат тысячи эритроцитов. Тромбы таких размеров перекрывают артерии далеко не самого мелкого калибра, тканевым клеткам перестают поступать кислород и питательные вещества. Они гибнут.

Что же происходит с тканевыми клетками, лишившимися кис-лорода и питания? Они погибают. Гибнут сотни тысяч и миллионы клеток во всех системах и тканях организма, которые, очевидно, не были лишними. Число погибших клеток зависит от количества и качества спиртного. Страдают кровеносные сосуды: импульсы дав-ления от сокращений сердца (пульс), встречаясь с преградой - тром-бом, вызывают сильное расширение сосуда в непосредственной бли-зости от тромба. Иногда это расширение оказывается необратимым, появляется вздутие артериолы - микроаневризм. В отдельных слу-чаях стенки артеррол не выдерживают давления и разрываются, возникает кровоизлияние - микроинсульт.

Человек, выпивший накануне, представляет собой что-то вро-де большого, во весь человеческий рост, равномерно распределен-ного синяка: те же кровоизлияния, те же отмирающие ткани, и "заживление" этого "человеко-синяка" - выздоровление после трав-мы, длится те же 3 недели, что и в случае синяка.

Природа нас создала основательно, и часть клеток в тканях вос-станавливается за счет образования новых клеток, безвозвратно же гибнут нейроны в коре головного мозга. Их у нас от 14 до 17 млрд., но лишних-то нет. А после каждой рюмки вина, стакана водки, бокала шампанского или кружки пива гибнет громадное количество нейронов, страдает кратковременная память, а потом и долговременная от сис-тематического потребления, пусть и редкого. После каждой, посту-пившей в организм дозы алкоголя, человек обязательно становится необратимо глупее. Этот процесс происходит постепенно и незаметно для самого человека. Алкоголь держится в мозгу от 8 до 30 суток.

Постепенно гибнут центры добра, справедливости, чести и до-стоинства, человек становится не свободным, а рабом пагубной при-вычки, он становится агрессивным, портится его характер. И в пер-вую очередь гибнет талант.

Коварство алкоголя усиливается тем, что организм человека от рождения имеет приблизительно 10-кратный запас капилляров, по-этому алкогольные нарушения кровеносной системы и их последствия начнут проявляться в более поздние годы, когда "запас" ка-пилляров постепенно исчерпывается.

6. Влияние табачного дыма на кровь и мозг.

Никотин действует на кровь так же, как и алкоголь, только тромбы поменьше - до 100 штук эритроцитов, но никотин через 10 минут после того, как человек закурил, вызывает стойкое сужение кровеносных сосудов, которое длится около часа. И так же проис-ходит отсекание мелких сосудов и капилляров, так же страдает па-мять (понаблюдайте за курящими).

Погибшие нейроны не восстанавливаются, а выносятся, вымы-ваются, как и другие погибшие клетки, и мозг становится меньше, происходит явление сморщивания мозга, как говорит Ф. Г. Углов в своих работах.

**7. Влияние табака на органы дыхания.**

В области дыхательных путей большого сечения развивается кашель и активизируется выделение мокроты. Малые дыхательные пути воспаляются и сужаются. Длительное воздействие дыма оказывает повреждающее действие на реснички эпителия и затрудняет их нормальное функционирование. Хронический бронхит курильщиков приводит к нарушению выделения слизи с помощью ресничек. В легких курильщиков обнаруживается повышенное содержание воспаленных клеток. Приступы астмы происходят чаще и приобретают более тяжелую форму. Возникает склонность к рецидивам респираторных инфекций.

При выкуривании одной пачки сигарет человек получает дозу ра-диации, в 7 раз выше ПДК (предельно допустимой концентрации). А если учесть то обстоятельство, что в организм попадают и радиоак-тивные частицы в результате распада табачных изотопов свинца-210 и висмута-210, то общая доза получаемой человеком радиации воз-растает до 100 раз, т. е. на курящего ежедневно действуют смерто-носные лучи, почти в 30 раз/превышающие ПДК. Но ведь он не носит на себе свинцовый скафандр и значит поражает этими лучами тех, кто находится рядом с ним. А это прежде всего дети и жены.

Полоний-210, период полураспада которого, как и других изо-топов, исчисляется десятками и сотнями лет, накапливается в са-мых различных органах и тканях, не только разрушая их, но и повреждая наследственный аппарат.

Человек, выкурив всего 1 сигарету, забрасывает в себя столько тяжелых металлов и бснзпирена, сколько бы он поглотил их, стоя на бойкой автостраде и вдыхая выхлопные газы 16 часов.

В легких курящего радиоактивнее продукты способны задержи-ваться от нескольких месяцев до многих лет. Из легких они, попав в кровеносное русло, разносятся в другие органы, оседая в них, особенно в мозгу, в том числе костном, лимфатических узлах, под-желудочной железе. Полоний-210 и свинец-210, оседая на атеро-матозных бляшках кровеносных сосудов, вызывают атеросклероз.

Соединения азота, содержащиеся у табачном дыме, способны "соперничать" в канцерогенном отношении с наиболее активными смолистыми веществами.

Металл кадмий, поступая в больших дозах с табачным дымом, действует как яд.

Никель действует угнетающе на иммунную систему, накапли-вается в печени, мозгу, крови, приводит к появлению рака, который многие годы может протекать скрыто.

Железо, хром, цинк, содержащиеся в табачном дыме, легко вступают в химические связи с никотином и другими ядовитыми компонентами - их токсичность возрастает, а это ведет к необра-тимым изменениям в различных органах.

Все табачные составные являются чужеродными для человека, они вызывают труднообратимые, а порой и необратимые изменения в жизненно важных органах. В то же время установлено, что по-следствия хронического табачного отравления могут исчезнуть, если курящий навсегда откажется от своей привычки.

Через восемь, а иногда и через пять лет основные показатели здоровья восстанавливаются.

Токсичные свойства компонентов табачного дыма усугубляет ал-коголь. Будучи прекрасным растворителем, он расщепляет табач-ные соединения, высвобождая из них яды в чистом виде, и прокла-дывая им дорогу в кровеносные сосуды, откуда они проникают в различные органы, поражая их в той или другой степени. Страдают все органы чувств, обмен веществ, иммунитет, развивается авита-миноз и т. д. Легкие первыми принимают на себя никотиновый удар. Дышащая ткань их представлена альвеолами - легочными пузырьками, через которые осуществляется газообмен между орга-низмом и воздушной средой. Продукты курения, в основном дегте-образные частицы, постепенно накапливаются в альвеолах. С каж-дой выкуренной сигаретой выходит из строя все больше и больше легочных пузырькор. Мелкие бронхи начинают спадаться и запу-стевать, прекращая свою функцию газообмена.

95% людей, страдающих различными заболеваниями органов дыхания,- курящие. Это бронхиты, легочная гипертония, легочно-сердечная недостаточность, пневмония, эмфизема, бронхоэктазы, аллергические заболевания, туберкулез, рак легких.

9. Влияние алкоголя и табака на желудок, печень, пищеварительную систему и обмен веществ.

Пищевод, желудок и 12-перстная кишка - органы, которые подвергаются непосредственному воздействию алкоголя.

Через стенки сосудов слизистой оболочки желудка и отчасти 12-перстной кишки алкоголь диффундирует в кровь и, растворяясь в ней, достигает других органов в концентрации, во много раз мень-ше, чем концентрация его в желудке, А вот сама слизистая обо-лочка оказывается в непосредственном контакте с этим изделием. Спирт, как известно, убивает микроорганизмы и является отлич-ным дезинфицирующим средством и поэтому прямой контакт с до-вольно концентрированными растворами не может проходить без-наказанно и для клеток тканей самих пищеварительных органов.

Почти все алкоголики страдают анацидным гастритом, что ука-зывает на полную гибель железистых клеток слизистой оболочки желудка, вырабатывающих желудочный сок.

.

Слизистая оболочка пищеварительного тракта обладает очень хорошей регенеративной способностью. Однако постоянное воздей-ствие алкоголя приводит к тому, что она не успевает восстанавли-ваться и постепенно вымывается, отсюда и гастрит, и язва, и рак желудка. Дегенеративные изменения органов определяются сум-марным количеством принятого алкоголя.

Под действием алкоголя нарушается нормальная деятельность печени, которая играет важную роль в поддержании гормонального равновесия в организме. Дело в том, что мужские и женские по-ловые органы являются близкими между собой по составу и струк-туре соединениями. Между ними возможны химические превраще-ния. Так, утрачивая 2 атома углерода и связанные с ними атомные комплексы, женский гормон прогестсрон превращается в мужской половой гормон - тестостерон. Последний, теряя еще атом углерода с соответствующим атомным комплексом, превращается в женский гормон - эстрадиол. В результате протекает реакция типа:прогестерон-тестостерон-эстралиол.

В организме женщины в норме всегда содержится некоторое ко-личество мужского полового гормона (тестостерона), а в организме мужчины - женских половых гормонов - эстрадиола. Кроме того, тестостерон в небольших количествах вырабатывается как у муж-чин, так и у женщин корой надпочечников. Нейтрализация жен-ских половых гормонов у мужчин происходит в печени. Поэтому при ослаблении активности печени, в результате се алкогольных псвреждений, в крови мужчин накапливается женский половой гор-мон. Это сопровождается изменением внешнего облика мужчин. Происходит феминизация: появление женских вторичных половых признаков. Меняется распределение жира в подкожном жировом слое, он начинает откладываться по женскому типу; на бедрах, на груди, вдоль нижнего сачьника на животе. Снижа-ется мышечный тонус. Мышцы становятся дряблыми. Щеки обви-сают, появляются мешки под глазами.

Нарушение гормонального баланса в организме женщины (на-копление в крови мужского потового гормона - тестостерона) при систематическом употреблении алкоголя также ведет к изменению ее внешнего облика - мускулинизации, которая проявляется в по-вышении мышечного тонуса (резкие, нежснскис, угловатые движе-ния), в перераспределении жировой прослойки, в изменении высоты и тембра голоса. Он становится более низким, хрипловатым.

Уменьшается желание нравиться, слабеет материнское чувство. Старение наступает на 10-15 лет раньше. Смертельная доза алко-голя для женщин значительно ниже, чем для мужчин.

Не остаются безучастными органы пищеварения и к табаку. Ре-дко кто из курящих не жалуется на плохой аппетит, неприятные ощущения в области желудка.

Составные части табачного дыма действуют на слизистую обо-лочку желудка идентично алкоголю, вызывая гастриты, язвы, раки, 98% пациентов, проходящих курс стационарного лечения по поводу язвенной болезни желудка, курят.

При курении развивается и прогрессирует спазм сосудов, в том числе сосудов, питающих сердце. Одновременно повышается и свер-тываемость крови, что способствует более быстрому образованию тромбов (как и от алкоголя). Все что приводит к раннему возник-новению ишемической болезниезни сердца, нередко переходящей в ин-фаркт миокарда.

Коварство табака выражается в том, что его разрушительная "работа" до поры до времени скрыта от человека. Нередко только за 3-4 недели до трагического конца курящие начинают отмечать более интенсивные давящие боли в области сердца, чувство тяжести в руках, особенно левой, что говорит о надвигающейся серьезной опасности. Все чаще стали наблюдаться летальные исходы от 35 до 40 лет среди курящих.

Табачные яды отравляюще влияют на гипофиз и гипоталамус, приводя к извращению их деятельности, поэтому у курящих на-блюдаются нарушения гормонального равновесия самого различного характера на уровне всех желез внутренней секреции: увеличение щитовидной железы, а с ним потливость, сердцебиение, раздражи-тельность, суетливость, неестественный блеск глаз, дрожание кис-тей рук и т. д..

Надпочечники синтезируют шлаковые гормоны и такие высоко-активные гормоны, как адреналин и норадрсналин (катехоламины), оказывающие решающее влияние на нервные процессы, регулиру-ющие тонус артерий.

При попадании в организм высоких доз никотина увеличивается образование в надпочечниках адреналина, а он, поступая в кровь,, повышает артериальное давление <что приводит к гипертонии), вы-зывает приступы сердцебиения, снижает усвоение углеводов.

Адреналин называют еще гормоном тревоги, а так как у куря-щих адреналина в избытке, они склонны к спонтанным вспышкам раздражительности, гнева. Одновременно никотин увеличивает концентрацию в крови другого гормона - серотонина, вызывающего симптомы грусти, подавленности.

Курение действует угнетающе на все виды обмена веществ. Би-охимические анализы свидетельствуют, что табачный дым мешает усвоению сахаристых веществ, необходимых для оптимального те-чения энергетических процессов. Это приводит в ряде случаев к скрытым формам сахарного диабета.

Нарушается жировой и минеральный обмен, что ведет к снижению плотности костей: возникают разные формы радикулитов уже в 30-40 лет.

Табачные яды вызывают витаминную недостаточность, вымыва-ют витамины из тканей. Особенно витамины С и группы Б, которые играют важнейшею роль в организме. У курящих снижен иммуни-тет.

10. Влияние алкоголя и табачного дыма на половую систему и наследственность.

Алкоголь и яды табачной отравы разносятся кровью по всему ор-ганизму, нроизводя свою разрушительную работу. Попадая в половые железы, они приводят к необратимым дегенеративным изменениям в них, что ведет к импотенции в молодом возрасте у мужчин и наступ-лению раннего климакса у женщин, старение организма наступает на 10-15 лет раньше. Но самое страшное воздействие эти яды оказывают на потомство. Проникая в "банк", где находятся половые клетки, они уродуют их оболочку, у одних больше, у других меньше. Многократ-ное воздействие ядов часть клеток убивает совсем и очень много пор-тит. Чем больше человек выпивает или курит, тем меньший процент здоровых клеток у него остается. Но у мужчины срок жизни половых клеток 3 месяца, и он может стать отцом здорового ребенка спустя 3 месяца после того, как немного выпил (так как клетки за это время все сменятся). Но если мужчина хорошо попил (на стадии потребно-сти) 4,5 года, то у него наступают генетические изменения и здоровых детей у него уже не будет.

У женщины же все до одной яйцеклетки даны от рождения, новой ни одной не образуется и когда она, то на Новый год, то на 8 Марта и т. д. будучи еще совсем юной, будет пробовать алкоголь-ные изделия или курить, сама не ведая того, она уничтожает здо-ровье своих будущих детей, "пожирает" их разум, так как из части оболочки яйцеклетки закладывается ЦЕНТРАЛЬНАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА. И вот когда девушка выйдет замуж и будет прекрасно жить с непьющим и некурящим мужем, может родиться ребенок НЕНОРМАЛЬНЫЙ, т. к. он начал свое развитие из испорченной клетки. И самое страшное, что свою неполноценность, дебильиость эти дети будут передавать своим детям по наследству. Учеными установлено, что одной из основных причин дебильности является алкоголь. Почему за чью-то слабость должен расплачиваться кто-то дру-гой? Но этот "кто-то" - собственный ребенок.

Потрясающий по своей широте спектр аномалий встречается у детей, рожденных от пьющих матерей, пороки развития сердца, почек, половых органов, кожи и ее производных мышц, скелета и суставов, микроцефалия, черепно-лицевые аномалии и т. д.

Этанол хорошо проникает через плаценту, поэтому у пьющей беременной женщины плод фактически развивается в постоянном контакте с алкоголем, что и вызывает тяжелейшие последствия для него.

Ha основании многих экспериментальных работ и наблюдений можно точно "привязать" время воздействия алкоголя на плод к определенному эффекту (при условии, что ребенок начал развитие из нормальной клетки).

Впервые две недели развития плода (женщина часто еще не знает о своей беременности) клеток в зародыше еще немного, ал-коголь, вызывая клеточную смерть или серьезные хромосомные на-рушения, приводит, как правило, либо к выкидышам, либо к очень грубым уродствам. С 3-й по 10-ю недели закладываются основные органы зародыша, и действие алкоголя вызывает в детстве или юно-сти почти обязательно определенные поведенческие трудности или нарушения психического развития.

Употребление алкоголя после 10 недель беременности сказыва-ется на гипоталамусе, который осуществляет взаимодействие между нервной и эндокринной системами. В итоге - дефицит массы тела и роста, а часто и умственная недостаточность различной степени тяжести.

Многие женщины лишены счастья материнства из-за одной-единственной причины - из-за курения, причем степень поражения яйцеклеток находится в прямой зависимости от концентрации никотина в организме.

Большинство детей курящих матерей имеют вес при рождении меньше, часто наблюдается неполноценность психического разви-тия; такие дети страдают одышкой, и у них очень высок синдром внезапной смерти - когда ребенок до года вдруг, без видимых при-чин, умирает. Часто наблюдается рождение мертвых детей.

Полоний-210, составная часть табачного дыма, способен пора-жать формирующиеся у плода половые клетки (особенно женские), а проявиться эти нарушения могут потом, через поколение, когда курящая мать станет бабушкой (отразится на внуках).

ПРОГРАММА

закалки-тренировки Порфирия Корнеевича Иванова "Детка"

1. Два раза в день купайся в холодной природной воде, чтобы тебе было хорошо. Купайся в чем можешь: озере, речке, ванне, принимай душ или обливайся. Горячее купание завершай холод-ным.

2. Перед купанием или после него, а если возможно, то и со-вместно с ним, выйди на природу, встань босыми ногами на землю, а зимой на снег, хотя бы на 1-2 минуты. Вдохни через рот несколько раз воздух и мысленно пожелай себе и всем людям здоровья.

3. Не употребляй алкоголя и не кури.

4. Старайся хоть раз в неделю полностью обходиться без пищи и ъоды с пятницы 18-20 часов до воскресенья 12 часов. Это твои заслуги и покой. Если тебе трудно, то держи хотя бы сутки. Это можно делать только с 16 лет, до 16 лет следует обходиться без пищи столько, сколько нетрудно терпеть -'6-12 часов (в субботу).

5. В 12 часов дня воскресенья выйди на природу босиком и не-сколько раз подыши и помысли, как написано выше. Это праздник твоего дела. После этого можешь кушать все, что тебе нравится (во время терпения выводятся шлаки и яды из организма, гибнут боль-ные клетки). Желательно есть поменьше, особенно жирного, сладкого, т. к. обильная еда голову ясности лишает; зашлаковывает организм, со-здает благоприятную среду для болезнетворных микробов и виру-сов.

6. Люби окружающую тебя природу, не плюйся вокруг, и не выплевывай из себя ничего. Привыкни к этому - это твое здоровье.

7. Здоровайся со всеми везде и всюду, особенно с людьми по-жилого возраста. Хочешь иметь у себя здоровье - здоровайся со всеми.

8. Помогай людям, чем можешь, особенно бедному, больному, обиженному, нуждающемуся. Делай это с радостью. Отзовись на его нужду душой и сердцем.

9. Победи в себе жадность, лень, самодовольство, стяжательство, страх, лицемерие, гордость. Верь людям и люби их. Не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу недобрых мне-ний о них.

10. Освободи свою голову от мыслей о болезнях, недомоганиях, смерти. Это твоя победа,

Очень важно при освоении этого правила чаше выходить на при-роду и делать 3 "вдоха жизни" с высоты.

11. Мысли не отделяй от дела. Прочитал - хорошо: но самое главной - ДЕЛАЙ.

12. Рассказывай и передавай опыт этого дела, но не хвались и не возвышайся в этом. Будь скромен.

15. О вреде наркотиков.

Каждый человек по своей природе горд и свободолюбив. Ни-кому из нас не чуждо чувство собственного достоинства и желание полноты жизни. Но то, как нас оценивают в обществе, за кого принимают, в полной мере зависит от нас самих, от нашего пове-дения, от наших действий. Человек волен руководить своими по-ступками, но есть сила, которая превращает человека в ничто, уравнивает с самым глупым и мерзким созданием. Лишает всего возвышенного, что выделяет его из окружающего мира существ.

ЭТА СТРАШНАЯ СИЛА ЗАКЛЮЧЕНА В НАРКОТИКАХ

Многие не знают и считают, что наркотики - морфин, кокаин, анаша, план, марихуана и т. д., являются предметом контрабанды, и совсем выпускают из поля зрения, мысленно облагораживая, ал-коголь и никотин - "мины замедленного действия", которые, вызы-вая стойкое привыкание и болезненное пристрастие к себе, на про-тяжении долгих лет творят в организме человека свою грязную ра-боту, разлагая его как физически, так и морально.

Человек, потребляющий наркотики в любом виде, становится слабым, легко поддается дурному влиянию, т. к. кора" больших по-лушарий у него блокирована, воля парализована, он становится лег-кой "добычей" любого нечестного человека, инстинкт самосохране-ния у него'не срабатывает. Даже при одноразовом опьянении де-вушки становятся легкой добычей и зарабатывают себе различные вензаболевания.

16. Осторожно СПИД.

Страшным заболеванием века считают сейчас СПИД. Вызы-вается он специфическими вирусами. Вирус, попадая в кровь, по-вреждает защитную (иммунную) систему организма, что делает че-ловека беззащитным перед микробами и опухолями.

Заболевание развивается медленно - начинается с увеличения лимфатических узлов, подъема температуры, длительных рас-стройств кишечника, потливости, похудения. В дальнейшем возни-кают воспаление легких, гнойничковые поражения кожи, злокаче-ственные опухоли. Все это приводит к смерти больного. СПИД ПО-КА НЕИЗЛЕЧИМ!

Заражение СПИДом происходит:

- при половых контактах с больными или зараженными виру-сами СПИДа - 80% заболеваний;

- в результате использования нестерильных шприцев, в основ-ном наркоманами - 15% заболеваний;

- путем введения крови или препаратов, содержащих вирус - 1%;

- от беременной женщины, зараженной СПИДом, детям.

Другими путями вирус СПИДа не передается.

При изучении распространения СПИДа во всем мире было ус-тановлено, что главные его носители и первые его жертвы - люди, имеющие беспорядочные половые связи. Подростки в США счита-ются группой повышенного риска в плане заболеваемости СПИДом. Выявлено, что болеют им чаще в возрасте 20-29 лет, а поскольку скрытый период заболевания составляет 1-4 года и более, то ясно, что СПИД является результатом употребления наркотиков (и за-ражения через шприц) или беспорядочной половой жизни в подро-стковом возрасте.

Смерть от СПИДа мучительна: человек гниет, плесневеет заживо, и ничем помочь ему нельзя - медицина пока бессильна.

17. Заключение.

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека , но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение , другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения , склероза сосудов, а у некоторых - сахарного диабета, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокойны, нервны, страдают бессонницей что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

Так вот, давайте еще раз продумаем свои жизненные задачи и цели, выделив тем самым время для укрепления своего здоровья.