



Тольяттинская городская
**Клиническая
больница 1**

им. В. А. Гройсмана
Основана в 1902 году



Вредные привычки и их профилактика

Заведующий кабинетом медицинской профилактики.
Врач по медицинской профилактике, Врач-терапевт, пульмонолог, К.М.Н.
Чигриченко А.М.

Что такое вредная привычка?

- Вредная привычка - это повторяющееся поведение, которое человек совершает регулярно. Оно имеет негативные последствия: ухудшает физическое и психическое здоровье, снижает работоспособность, мешает достижению личных целей и самореализации. Это явление рассматривается с точки зрения психологии и влияния на общество.



АЛКОГОЛИЗМ.

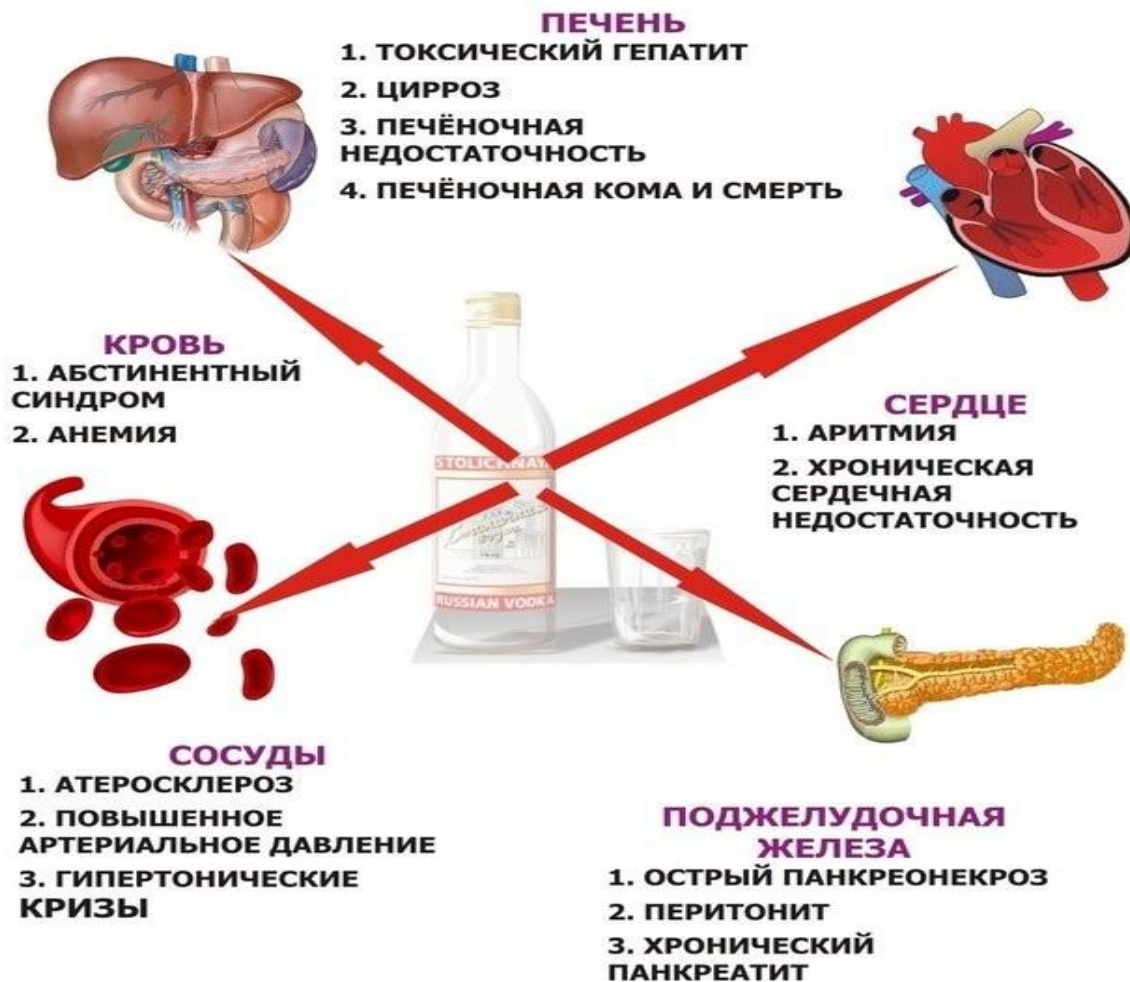
- Алкоголизм – это болезненное пристрастие к спиртному, которое наносит серьезный вред здоровью и жизни человека.
- Регулярное употребление алкоголя может вызвать проблемы с сердцем и сосудами, повредить печень и другие внутренние органы.
- Алкоголь негативно влияет на мышление, память и общее восприятие мира.
- Злоупотребление алкоголем может привести к ухудшению внешности.
- Пьяный человек теряет контроль над собой, что увеличивает риск травм и несчастных случаев.



АЛКОГОЛИЗМ

один из наиболее опасных и устойчивых видов патологической зависимости

КАКИЕ ОРГАНЫ ПОРАЖАЮТСЯ ПРИ АЛКОГОЛИЗМЕ



Профилактика алкоголизма.

- Объяснение людям, как алкоголь влияет на организм, почему возникает зависимость и какие у нее признаки.
- Формирование негативного отношения: Развитие у людей неприязни к алкоголю и его употреблению.
- Ограничительные меры: Контроль за производством, продажей и употреблением алкоголя.
- Комплексный подход: В профилактике участвуют государство, медицинские учреждения, психологи, семьи и школы, предпринимая совместные усилия для борьбы с алкоголизмом.

Наркомания.

- Наркомания — хроническое прогрессирующее заболевание, вызванное употреблением наркотических веществ.



Неизлечимые болезни после наркомании

- Инфекции (ВИЧ/СПИД, гепатит, туберкулез);
- Цирроз печени;
- Опухоли различной локализации;
- Сердечная недостаточность;
- Бесплодие;
- Сепсис;
- Шизофрения

Профилактика наркомании.

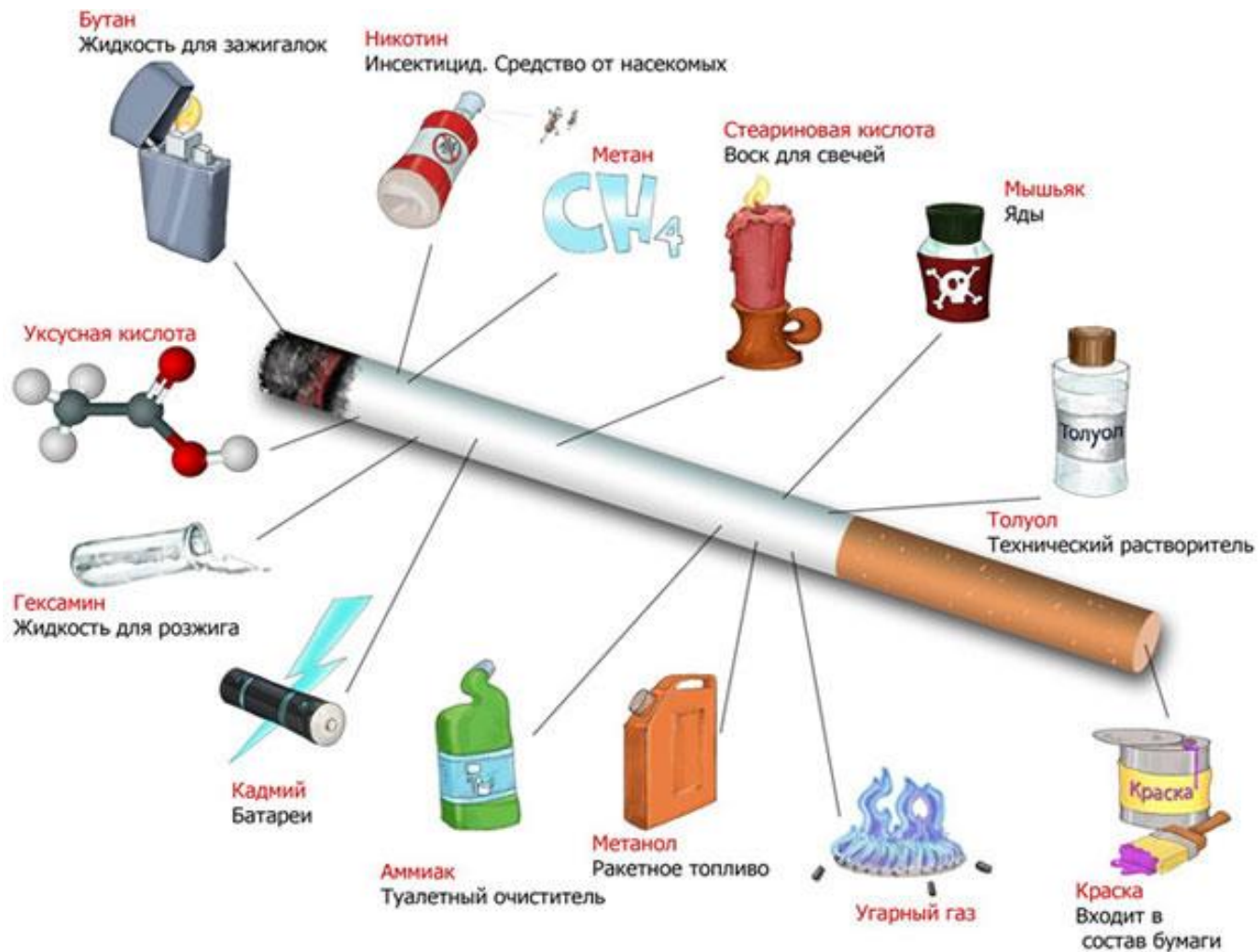
- Включает в себя законодательные меры, направленные на ограничение доступности наркотиков, а также образовательные программы в школах и других образовательных учреждениях, нацеленные на повышение осведомленности о вреде наркотиков и формирование здорового образа жизни.
- Важную роль играют государственные, медицинские и социальные службы, которые занимаются выявлением лиц, имеющих опыт употребления наркотических веществ.
- Социальная адаптация и психологическая реабилитация наркозависимых имеет первостепенное значение. Цель состоит в том, чтобы восстановить их физическое и психическое здоровье, вернуть к полноценной жизни, интегрировать в общество и вовлечь в трудовую деятельность.

Курение.

- Курение — пиролитическая ингаляция (вдыхание дыма) препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях.



Состав сигареты.



Какой ущерб здоровью наносит употребление табака.

ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА



Профилактика курения.

- Ограничение рекламы табака;
- Разъяснение опасности курения для здоровья;
- Продвижение здорового образа жизни;
- Демонстрация положительных примеров поведения;
- Введение ограничений на курение в публичных пространствах;
- Запрет продажи табачных изделий несовершеннолетним.



Как же отказаться вредных привычек?

- В моменты волнения, попробуйте успокаивать себя дыхательными практиками;
- Избегайте ситуаций и мест, где вам будет сложно удержаться от вредной привычки;
- Найдите единомышленника, который тоже хочет бросить. Вместе будет легче идти к цели;
- Общайтесь с людьми, которые уже успешно справились с этой привычкой, и черпайте у них мотивацию;
- Не переживайте из-за неудач, они – часть пути;
- Начните с небольших, достижимых целей, чтобы постепенно двигаться вперед.

Спасибо за внимание!

