

**УДК 159.99**

## **ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ**

**Андрей Николаевич Ежов**

студент

michyatut554@gmail.com

**Наталья Александровна Гончарова**

доктор педагогических наук, профессор

nata-alexa@mail.ru

**Галина Вячеславовна Крестинина**

кандидат педагогических наук, доцент

nata-alexa@mail.ru

Мичуринский государственный аграрный университет

Мичуринск, Россия.

**Аннотация.** В статье обзорно представлены последствия, которые наносят здоровью человека вредные привычки. Авторами подчеркивается, что к перечню вредных привычек относятся те привычки, которые сдерживают человека в собственных появлениях и стремлениях. Замечено, что вредные привычки причиняют ущерб не только человеку, у которого есть вредные привычки, но и родным, близким и друзьям.

**Ключевые слова:** вредные привычки, употребление алкоголя, курение, наркотические вещества, здоровье.

Любой человек имеет или встречался с наличием вредных привычек. Некоторые люди стараются избавиться от этих привычек и сделать свою жизнь свободной; другие могут жить и без воздействия вредных привычек; третьи не делают абсолютно никаких мер по освобождению от вредных привычек и живут спокойно дальше, однако потом люди ощущают негативные последствия своему здоровью от вредных привычек. В этой статье мы ознакомимся с несколькими вредными привычками и их отрицательным воздействием на организм человека в целом [3].

К перечню вредных привычек можно отнести те привычки, которые сдерживают человека от проявления своих собственных способностей и возможностей, а также наносят большой вред здоровью. Считается, самым опасным периодом злоупотребления вредными привычками является молодой возраст[4]. Вредные привычки способствуют утрате ресурсов и мотивировки, несвоевременному старению организма и получению различного вида болезней. В качестве вредных привычек выступают табакокурение, употребление алкогольных напитков, наркотических, токсических, а также психотропных веществ. В настоящее время есть другие, не столь опасные вредные привычки, например: зависимость от смартфона (планшета) или персонального компьютера (ноутбука); неправильное питание, которое включает в себя недостаточное употребление еды (всевозможные диеты), или, напротив, большое потребление жирной пищи, переедание; привычка недостаточно выспаться (спать менее 8 часов в сутки), которая не дает полноценно восстановить организму силы; зависимость от компьютерных игр; случайные половые связи, в результате чего могут передаваться множество венерических заболеваний (сифилис, гонорея, донованоз, трихомониаз, ВПЧ, генитальный герпес, мягкий шанкр); неконтролируемое принятие лекарственных препаратов...

Далее рассмотрим наиболее распространенные вредные привычки и вред, наносимый данными привычками.

### **Вредная привычка 1: Употребление алкоголя**

Алкогольные напитки, которые являются производными от этилового спирта, относятся к группе нейродепрессантов, т.е. элементов, ухудшающих работу зон головного мозга. Данные вещества сравнительно сильно сокращают приток воздуха в мозг человека, из-за чего мозговая деятельность осуществляется с наименьшей активностью. У человека сбивается координирование перемещение в пространстве, возникает беспорядочность в речи, неточность мышления, появляется частичная или полная утрата сосредоточенности и внимания, теряется возможность размышлять логически и принимать рациональные решения.

Одними из факторов пьянства могут быть: домашний алкоголизм, негативные взаимоотношения и конфликтные ситуации в семье, плохое общество, очень низкий уровень образования, большой достаток... Многие с помощью демонстрации употребления алкоголя стараются утвердить себя перед другими людьми.

Воздействие спиртных напитков имеет очень негативные последствия на организм человека, так как при употреблении алкоголя значительно снижается доступ воздуха в мозг, что в может послужить причиной отмирания клеток мозга. Данное заболевание называется алкогольной деменцией. Излишнее потребление алкогольных напитков отрицательно сказывается абсолютно на всех системах организма человека, кроме того, алкогольная зависимость обуславливает поражение «думающих» клеток части мозга.

Наиболее сложной формой алкогольной зависимости является белая горячка. Это заболевание возможно охарактеризовать несколькими проявлениями: дрожь в теле, учащенный пульс, возбуждение, высокое кровеносное давление. Белая горячка выражается как бредовое восприятие окружающего мира, дезориентированность, помутнение рассудка. Употребление спиртных напитков уменьшает жизнь на 15-20 лет.

### **Вредная привычка 2: Курение**

Не для кого не секрет, что те люди, которые употребляют какие-либо табачные изделия опасны тем, что ущерб в ходе данного процесса причиняется

не только лично курящему, но и окружающим людям, которые находятся вблизи курящего человека. Согласно данным ООН, в мире каждые 13 секунд от курения погибает один человек. Табакокурение можно отнести к одной из форм токсикомании, которая выражается в постоянном отравлении человеческого организма. Никотин, который находится в табачных изделиях, сразу поступает через альвеолы легких в кровеносные сосуды организма. В сигаретном дыме находится огромное число ядовитых веществ таких, как синильная кислота, углекислота, аммиак, табачный дёготь, эфирные масла, угарный газ, сероводород, канцерогенные углеводороды. Многие из этих веществ способствуют возникновению злокачественных опухолей [1].

Употребление сигарет, так же как и употребление спиртных напитков, очень отрицательно сказывается на всех жизненно важных системах организма человека. Никотин обладает возбуждающим эффектом на центральную нервную систему. Дыхательная система человека тоже очень страдает: при вдыхании табачного дыма у курящего наступает раздражение полости рта, носа, гортани, раздражаются трахеи и бронхи. При курении вероятно опасность для системы кровообращения. В пищеварительной системе также происходят негативные процессы: поскольку в желудок попадает огромная часть ядовитых веществ вместе со слюной. Покрытие зубов разрушается. Возможно формирование язвы желудка. Когда человек долгое время курит сигареты, то у курящего понижаются вкусовая чувствительность. Происходит снижение половой активности, в частности у мужчин 25-40-летнего возраста.

Во избежание большого употребления табачных продуктов, человечество изобрело электронные сигареты, заменяющие обычные сигареты. На первый взгляд можно подумать, что это является правильным выбором, потому что множество людей, страдающих табакокурением, выбрали электронные сигареты для уменьшения попадания в организм ядовитых веществ при вдыхании. Однако никотин содержится практически в любой жидкости для электронной сигареты. Если сделать восемь или большее количество затяжек, то никотин достигает

мозга. Никотин может провоцировать некоторые мутации на генном уровне. Это особенный риск, если курящий человек захочет продолжать собственный род.

### **Вредная привычка 3: Наркотические вещества**

На сегодняшний момент люди начинают применять фармакологические препараты, известные как наркотические вещества. В частности, подростки являются жертвами употребления данных веществ. Для подростков, к сожалению, это является одной из форм развлечения. Однако даже нечастое употребление наркотических средств вызывает очень большую зависимость, негативно влияет как на состояние здоровья, так и на общественное и финансовое положение человека.

Наркотики делятся на галлюциногены, каннабиноиды, психостимуляторы, опиаты, снотворно-седативные вещества и летучие наркотические вещества. Курение таких наркотиков, как марихуана, гашиш, конопля приводит к серьезным заболеваниям, среди которых рак легких, сердечно-сосудистые заболевания, нарушение иммунной системы, интоксикация печени. Есть наркотики, которые применяются внутривенно. И тогда существует огромный риск заболевания сифилисом, СПИДом и гепатитом (В и С).

Психостимуляторы наносят особенный ущерб центральной нервной системе организма человека, приводят к серьезным депрессиям, которые могут послужить причиной психоза. Психостимуляторы стремительно увеличивают обмен веществ, повышают кровяное артериальное давление. По этой причине силы, необходимые для сохранения жизнедеятельности человека, организм забирает из резервных запасов, которые никак не успевают возобновляться, что приводит к изнурению и износу организма. Кроме того, из-за тяжелой формы аритмии в опасности находится сердце.

Использование галлюциногенных препаратов наносит особенный вред головному мозгу. Летучие наркотики – ингалянты - способствуют замедлению интеллектуального развития человека, поражают кору мозга, вредят абсолютно всем тканям и органам человека. «Смерть в мешке» - это самый ужасный

результат от использования ингалянтов: происходит утрата рассудка человека, что влечет за собой неспособность убрать мешок с головы (человек надевает на голову мешок с данным наркотическим веществом).

Люди, которые употребляют наркотические вещества, не могут иметь полноценное и здоровое потомство. Потомки таких людей могут родиться с различными физическими отклонениями, умственно-отсталыми и т.д.

Условия, которые формируют человека как личность, темперамент и характер человека, общественное окружение, психологическое состояние – все это может оказать влияние на формирование вредных привычек. Чтобы исключить тягу к вредным привычкам и их перечисленные выше последствия, нужно очень внимательно подбирать свое окружение[2]. Кроме того, нужно всегда помнить, что вредные привычки причиняют огромный ущерб не только лишь человеку, у которого есть вредные привычки, но также его родным, близким и друзьям. По этой причине нужно мобилизовать все моральные и волевые качества и избавляться от вредных привычек, чем скорее, тем лучше!

#### **Список литературы:**

1. Андреева О. П., Меткина О.С. Женщина и никотин // Наука и Образование. 2020. Т. 3. № 2. С. 145.
2. Бурков П. С., Попов А.В. Физическая культура и спорт - основа здорового образа жизни студентов // Наука и Образование. 2020. Т. 3. № 2. С. 200.
3. Вострова А.Л., Гончарова Н.А., Кретицина Г.В. Причины и типы бессонницы современного человека // Наука и Образование. 2021. Т. 4. № 3.
4. Терехов А. Н., Майер С.А., Федулова Ю.А. Формирование у подростков мотивации к ведению здорового образа жизни // Наука и Образование. 2020. Т. 3. № 2. С. 365.

**UDC 159.99**

**HUMAN HEALTH AND BAD HABITS**

**Andrey N. Ezhov**

student

michyatut554@gmail.com

**Natalia A. Goncharova**

Doctor of Science, Professor

nata-alexa@mail.ru

**Galina V. Kretinina**

Ph.D., Associate Professor

nata-alexa@mail.ru

Michurinsk State Agrarian University

Michurinsk, Russia

**Annotation.** The article reviews the consequences that harmful habits cause to human health. The authors emphasize that the list of bad habits includes those habits that restrain a person in their own appearances and aspirations. It is noticed that bad habits cause damage not only to a person who has bad habits, but also to relatives, friends and relatives.

**Keywords:** bad habits, alcohol consumption, smoking, narcotic substances, health.

Статья поступила в редакцию 10.02.2022; одобрена после рецензирования 10.03.2022; принята к публикации 25.03.2022.

The article was submitted 10.02.2022; approved after reviewing 10.03.2022; accepted for publication 25.03.2022.