

**Всероссийское СМИ**

**«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»**

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

e-mail: [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)

*Мироманова В.А., Тубанова Х.И. Проблемы вредных привычек // Материалы по итогам VI –ой Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные вопросы современности: взгляд молодых исследователей», 10 – 20 мая 2018 г. – 0,2 п. л. – URL: [http://akademnova.ru/publications\\_on\\_the\\_results\\_of\\_the\\_conferences](http://akademnova.ru/publications_on_the_results_of_the_conferences)*

### **СЕКЦИЯ: МЕДИЦИНСКИЕ НАУКИ**

**Мироманова В.А.**

Студентка 2-го курса «Сестринское дело»

**Тубанова Х. И. преподаватель**

*Научный руководитель:* Тубанова Х. И. преподаватель

Кяхтинский филиал ГАПОУ «Байкальский базовый медицинский колледж

Министерства здравоохранения Республики Бурятия»

г. Кяхта, Республика Бурятия

### **ПРОБЛЕМА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**

Вредными, следует считать те привычки, которые мешают или не дают возможности человеку в течение его жизни успешно реализовать себя как личность, как представителя данного общества.

Масштабность и глубина проблемы требуют изобилия информации, чтобы истина об алкоголе, курении, наркотиках и токсикомании, факторов, способствующих им, дошла до каждого. По данным Всемирной организации здравоохранения, проблемы, связанные с употреблением алкоголя, никотина, наркотиков, перестали быть сегодня медицинскими или моральными проблемами только отдельных лиц, они затрагивают здоровье, благополучие и безопасность всего населения, более того, влияют на национальное развитие. Вредные привычки можно разделить на 3 категории в зависимости

## Всероссийское СМИ

### «Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

e-mail: [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)

от того, на какой объект они преимущественно направлены: на самого их носителя, на других людей, на окружающие предметы. Существует немало вредных привычек, которые не приносят вреда тому, кто ими обладает, но мешают окружающим. Это привычки громко разговаривать в общественных местах, сквернословить, грубить и т.п. Среди вредных привычек наиболее опасными являются систематическое употребление алкоголя, курение, наркомания, злоупотребление медикаментами. Вредные привычки снижают продуктивность труда, не позволяют принести обществу ту пользу, на которую оно вправе рассчитывать, т.е. привычки, которые мешают человеку прилежно и квалифицированно трудиться; здесь речь, разумеется, идет о должном минимуме пользы, которую обязан человек принести за свою жизнь.

Первый признак того, что вредная привычка завладела вами, — отрицание вредной привычки.

Первое место по распространенности и опасным последствиям для общества занимает алкоголизм. «Алкоголь» по-арабски значит «одурманивающий». Он относится к группе нейродепрессантов — веществ, которые угнетают деятельность центров мозга, уменьшают поступление кислорода в мозг, что приводит к ослаблению деятельности мозга и, в свою очередь, к плохой координации движений, сбивчивой речи, нечеткости мышления, потере внимания, способности логически мыслить и принимать верные решения, вплоть до невменяемости. Статистика показывает, что большинство утонувших находились в состоянии опьянения, каждое пятое дорожно-транспортное происшествие связано с алкоголем, пьяная ссора — самая популярная причина убийства, а шатающийся человек рискует быть ограбленным в первую очередь. Рано или поздно у постоянно пьющего

человека начинаются болезни сердца, желудочно-кишечного тракта, печени и других, сопутствующих такому образу жизни болезней. Но и они не идут ни в какое сравнение с распадом личности и деградации пьющего человека. Профилактика злоупотребления алкоголем должна начинаться с раннего детства. Статистике известно, что в большинстве случаев подростки впервые пробуют алкогольные напитки, подражая взрослым, поэтому здоровый образ жизни родителей должен стать примером для их детей. Также в целях профилактики злоупотребления алкоголем и алкоголизма нужно проводить для школьников разъяснительную работу, лекции о вреде употребления алкоголя и др.

Среди факторов риска, вызывающих заболевания сердечно - сосудистой системы, ведущие кардиологи мира курению отводят третье-четвертое место.

В настоящее время выделено 30 ядовитых химических веществ, входящих в состав табачного дыма. Наиболее сильные среди них – никотин, угарный газ, канцерогенные вещества, например, бензпирен, и др.

Чаще всего вредное действие табачного дыма связывают с никотином. Он попадает в кровь в течение 20 секунд, активно действует на центральную и периферическую нервную систему. У выкурившего сигарету в первые минуты несколько расширяются сосуды мозга, вследствие чего кратковременно улучшается умственная работоспособность. Но в скором времени сосуды мозга сужаются, и происходит ухудшение качества умственной деятельности, опять появляется потребность в сигарете. У людей, которые курят на протяжении длительного времени, наблюдаются хронические спазматические явления сосудов мозга. Кроме того, никотин отрицательно действует на проводимость нервной системы.

**Всероссийское СМИ**

**«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»**

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

e-mail: [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)

Никотин вредно влияет и на дыхательную систему. При соприкосновении со слизистой оболочкой бронхов он подавляет ее защитные функции, уменьшает доступ кислорода к легочным альвеолам. Замечено, что курящие студенты во время сдачи нормативов по физическому воспитанию показывают в беге значительно худшие результаты, чем некурящие.

Вредное воздействие оказывает никотин на слизистую оболочку пищеварительного тракта. Попадая в полость рта, он делает десны более рыхлыми, повреждает зубную эмаль, создает опасность развития кариеса.

Опасен для здоровья и угарный газ, или оксид углерода. Усиливая отложение холестерина на стенках кровеносных сосудов, он способствует более быстрому развитию склеротических изменений в них. В крови угарный газ соединяется с гемоглобином, образуя карбоксигемоглобин, который не способен отдавать кислород тканям. Вследствие этого у курящих людей ухудшается кислородное обеспечение всех клеток тела. Что касается профилактики курения, то здесь, как в принципе и в любой ситуации, вам потребуется психологический настрой. Любая привычка, это, прежде всего психологическая зависимость. Избавившись от физического влечения, вы не решите свою проблему. Дело в том, что на уровне психологии вы получаете какую-то выгоду от употребления алкоголя или курения. Выяснив, что это за выгода, ваше лечение становится на порядок эффективнее и имеются шансы на полное выздоровление. Когда психологическая потребность будет осознанна, можно переходить к следующему процессу. Вместе с тем, как вы прекращаете физически употреблять спиртные напитки или курить, нужно заниматься спортом. Это очень помогает поддерживать тонус своего тела. Наверняка вы замечали, как после хороших физических нагрузок, курить

вовсе не хочется. Более того, спорт "прокачивает" дух, а он вам пригодится, чтобы выстоять от соблазнов.

Пожалуй, одной из самых опасных привычек, которые считаются плохими, является наркомания. Употребление тех или иных веществ, воздействующих на мозг и нервную систему, оказывает непоправимое влияние на общее состояние организма. На скорость развития наркотической зависимости влияет много факторов, такие как: состояние здоровья, генетическая предрасположенность, пол и возраст человека. Наркомания стремительно перерастает от получения легкого и приятного возбуждения до развития тяжелейшего заболевания.

В качестве профилактических мер борьбы с наркоманией важно следить за ребенком и при первых признаках употребления им наркотиков обратиться к специалистам. Лечение наркомании – длительный, сложный процесс. Вначале пациента госпитализируют в отделение наркологии, затем направляют на реабилитацию в специализированный центр. Продолжительность лечения зависит от вида наркомании и может колебаться от 2 месяцев до полугода и более. На начальном этапе осуществляют детоксикацию, проводят медицинские мероприятия по нормализации работы всех органов и систем. Больному наркоманией назначают инфузионную терапию, транквилизаторы, витамины, ноотропы, сердечные средства, препараты для восстановления функций печени и т. д. По показаниям используют противосудорожные препараты, нейролептики и антидепрессанты.

После устранения абстиненции пациентов, страдающих наркоманией, направляют на психотерапию для устранения психической зависимости. Используют гипноз, условно-рефлекторную терапию, арт-терапию и другие

**Всероссийское СМИ**

**«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»**

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

e-mail: [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)

методики. Занятия проводят как индивидуально, так и в группах. Психотерапию дополняют трудотерапией и мероприятиями по социальной реабилитации. После выписки из реабилитационного центра больной наркоманией находится под наблюдением врача-нарколога.

Проблема вредных привычек - это проблема не отдельного человека, а проблема современного общества в целом. И от того, насколько осознанно каждый человек относится к своей жизни, зависит наше общее будущее.

Для сохранения здоровья каждый из нас должен понять необходимость ответственного отношения к нему и к своей жизни.

Повышение значимости духовно – нравственного воспитания, патриотизма, здорового образа жизни – путь оздоровления нации и решения многих социальных проблем.

Теперь вы знаете, какие последствия имеют вредные привычки. Старайтесь избавиться от них как можно быстрее. Безусловно, нельзя быть во всем идеальным человеком. Однако нужно стремиться к этому. Предпочтите полезные привычки всем вредным. Только в этом случае вы всегда сможете быть здоровым и счастливым человеком.

**Список использованной литературы:**

1. Дунаевский В.В., Стяжкин В.Д. Наркомания и токсикомания.- М.,-2002.-403 с.
2. Еникеева Д.Д. Как предупредить алкоголизм и наркоманию у подростков: учебное пособие - 2009. -203 с.
3. Ягодинский В.Н. О вреде никотина и алкоголя «Просвещение» 2009.- 97с

**Опубликовано: 18.05.2018 г.**

**© Академия педагогических идей «Новация», 2018**

**© Мироманова В.А.,Тубанова Х.И., 2018**