

# Лекция на тему: основы здорового образа жизни, для студентов 1 курса

---

Министерство образования науки Российской Федерации

Федеральное агентство по образования

Государственное образовательное учреждение

«Сибирская государственная геодезическая академия»

(ГОУ ВПО «СГГА»)

**Кафедра физической культуры и спорта**

Лекция на тему:

**Основы здорового образа жизни**

Для студентов 1 курса

Автор лекции: к. б.н. доцент

Новосибирск

СГГА

2009

**Основы здорового образа жизни**

**Основы здорового образа жизни**

**1. Введение.**

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом 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 необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

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

Здоровый образ жизни(ЗОЖ)- это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

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

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

Психическоездоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т. е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Физически и психически здоровый человек может быть нравственным уродом, если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья. Нравственно здоровым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их настоящими гражданами.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив - он отлично 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 организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность, не позволяя "душе лениться".

## **2. Основы здорового образа жизни.**

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный 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 элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению **производительности труда**.

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

Следующей составляющей здорового образа жизни является 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 самочувствия, - 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, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей. Отсутствие 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 молочная продукция, рыбий жир, печень.

Не каждый из нас знает, что нужно научиться культуре разумного потребления, воздерживаться от соблазна взять еще кусочек вкусного продукта, 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, занятий спортом и др.), но и в состоянии относительного покоя (во время сна, отдыха лежа), когда энергия используется для поддержания физиологических функций организма - сохранения постоянной температуры тела. Установлено, что у здорового человека 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 физическом недомогании, при лихорадке и повышенной температуре тела.

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

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 минеральных веществ. Только в этом случае удастся достичь сбалансированного 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, высокой работоспособности и продлению жизни.

Лицам, страдающим хроническими заболеваниями, нужно соблюдать диету.

Немаловажное значение оказывает на здоровье и состояние окружающей среды. Вмешательство 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 сложившейся 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 опухолей, загрязнение атмосферы на состояние дыхательных путей, а загрязнение вод - на пищеварение, резко ухудшает общее состояние 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 фактор воздействия на здоровье - наследственность. Это присущее всем организмам свойство повторять в ряду поколений одинаковые 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 решающие 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 калорий.

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование каждого из этих качеств способствует и укреплению здоровья, но далеко не в одинаковой мере. Можно стать очень быстрым, тренируясь в беге на короткие дистанции. Наконец, очень неплохо стать ловким и гибким, применяя гимнастические 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 надежный щит против многих болезней.

Закаливание - мощное оздоровительное средство. 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 телом, 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, индивидуальные различия людей не позволяют рекомендовать один вариант суточного режима для всех. Однако его основные положения должны соблюдаться всеми: выполнение различных **видов деятельности** 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 истощение нервной системы, ослабление защитных сил организма, снижение работоспособности, ухудшение самочувствия. Изучение заболеваемости привело к выводу, что причиной подавляющего большинства заболеваний являются различные нарушения режима. Беспорядочный прием пищи в различное время неизбежно ведет к желудочно-кишечным заболеваниям, отход ко сну в различное время - к **бессоннице** нервному истощению, нарушение планомерного распределения работы и отдыха снижает работоспособность.

Режим имеет не только оздоровительное, но и воспитательное значение. Строгое его соблюдение воспитывает такие качества, как дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность. Режим позволяет человеку рационально использовать каждый час, каждую минуту своего времени, что значительно расширяет возможность разносторонней и содержательной жизни. Каждому человеку следует выработать режим, исходя из конкретных условий своей жизни.

Важно соблюдать следующий распорядок дня:

Вставать ежедневно в одно и то же 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. Вызывая 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 безвольным 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 табакокурения недостаточно организованные личности, которые легко поддаются **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 способствует тот психологический климат, то отношение людей к употреблению алкоголя и табака, в котором живет и трудится человек. При этом общественное отношение к потреблению одурманивающих веществ начинается нередко с малого **коллектива**, друзей, товарищей. Неубедительной и

непоследовательной оказалась работа по разъяснению вреда, наносимого алкоголем и табаком здоровью человека. Как это ни парадоксально, но борьбу с пьянством и курением часто ведут пьющие и курящие люди. Не случайно такая пропаганда не выходит за рамки "культурного" питья и выступает по существу лишь против крайностей.

Пьянство и курение получают все большее и большее распространение в нашей стране.

Ежегодно в стране прибавляется полмиллиона новых алкоголиков - это те, кого ставят на учет.

Каждый третий умерший - жертва алкоголя.

Глубокие и необратимые изменения возникают в организме человека под влиянием алкоголя и табака. Эти - яды. очень коварны. Человеку кажется, что дурман этот легок и приятен, создает видимость веселья и хорошего настроения, словом, совершенно безобиден, а между тем в человеке идет накопление/тех тяжёлых последствий, которые в конце концов расстраивают его здоровье, сокращают 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).

#### **5. Влияние алкоголя на кровь и мозг.**

Влияние алкоголя на кровь было обнаружено совершенно случайно 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 "проползают" по ним поодиночке, нередко раздвигая при этом стенки капилляров. 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) красных кровяных телец - эритроцитов, обеспечивающих ткани организма кислородом/Такой агрегат, соединяющий несколько эритроцитов, не способен двигаться по капиллярам, перекрывает его, полностью прекращает в нем кровоток.

По наблюдениям, сделанным в МГУ доктором биологических наук 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 содержат в среднем 200-500 эритроцитов, средний их размер равен 60 микрон. Отдельные сгустки содержат 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 кислорода 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 давления от сокращений сердца (пульс), встречаясь с преградой - тромбом, вызывают сильное расширение сосуда в непосредственной близости от тромба. Иногда это расширение оказывается необратимым, появляется вздутие артериолы - микроаневризм. В отдельных случаях стенки артерий не выдерживают давления и разрываются, возникает кровоизлияние - микроинсульт.

Человек, выпивший накануне, представляет собой что-то вроде большого, во весь человеческий рост, равномерно распределенного синяка: те же кровоизлияния, те же отмирающие ткани, и "заживление" этого "человеко-синяка" - выздоровление после травмы, длится те же 3 недели, что и в случае синяка.

Природа нас создала основательно, и часть клеток в тканях восстанавливается 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 систематического потребления, пусть и редкого. После каждой, поступившей 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 достоинства, человек становится не свободным, а рабом пагубной привычки, он становится агрессивным, портится его характер. И в первую очередь гибнет талант.

Коварство алкоголя усиливается тем, что организм человека от рождения имеет приблизительно 10-кратный запас капилляров, поэтому алкогольные нарушения кровеносной системы и их последствия начнут проявляться в более поздние годы, когда "запас" капилляров 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 происходит отсекание мелких сосудов и капилляров, так же страдает память (понаблюдайте за курящими).

Погибшие нейроны не восстанавливаются, а выносятся, вымываются, как и другие погибшие клетки, и мозг становится меньше, происходит явление сморщивания мозга, как говорит 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 радиации, в 7 раз выше ПДК (предельно допустимой концентрации). А если учесть то обстоятельство, что в организм попадают и радиоактивные частицы в результате распада табачных изотопов свинца-210 и висмута-210, то общая доза получаемой человеком радиации возрастает до 100 раз, т. е. на курящего ежедневно действуют смертоносные 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 изотопов, исчисляется десятками и сотнями лет, накапливается в самых 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 бензпирена, сколько бы он поглотил их, стоя на бойкой **автостраде** и вдыхая выхлопные газы 16 часов.

В легких курящего радиоактивнее продукты способны задерживаться 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, поджелудочной 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, поступаая в больших дозах с табачным дымом, действует как яд.

Никель действует угнетающе на иммунную систему, накапливается 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 необратимым 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 последствия 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 алкоголь. Будучи прекрасным растворителем, он расщепляет табачные соединения, высвобождая из них яды в чистом виде, и прокладывая 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 авитаминоз и т. д. Легкие первыми принимают на себя никотиновый удар. Дышащая ткань их представлена альвеолами - легочными пузырьками, через которые осуществляется газообмен между организмом и воздушной средой. Продукты курения, в основном дегте-образные частицы, постепенно накапливаются в альвеолах. С каждой выкуренной сигаретой выходит из строя все больше и больше легочных пузырьков. Мелкие бронхи начинают спадаться и запустевать, 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.

## **8. История табакокурения.**

Табак, как представитель дикой флоры, был известен в древности и в Европе, и в Азии, и в Африке. Листья его сжигали на костре, и их дым оказывал на людей одурманивающее действие. Однако вплоть до средних веков нашей эры курение, скорее всего, было лишь частью религиозных ритуалов,

Распространение табачной заразы среди народов мира связывают с именем Колумба.

Во второй половине XVI века табак попадает из Испании в другие европейские государства, а вскоре в страны Азии. В начале XVII века табак получил "прописку" на плодородных землях Украины. Хлеба, взращивались по старинке, а за табаком бережно ухаживали, прислушиваясь ко всяким новшествам в его разведения.

Курили табак тогда немногие, а ценился он вначале за свои цветы и применялся как...лекарство.



Весьма эффективным лечебным средством табак стали считать с легкой руки французского посла в Португалии Жана Ника, который тайно провез семена из Испании, а потом подарил королеве Екатерине Медичи, страдающей мигренью, табачный порошок. "Лекарство" помогло ей. Табак стали использовать для снятия зубных болей, ломоты в костях, даже от кашля.

Но наряду с поклонниками табака росло число и его противников. Правительства ряда стран начали издавать законы о борьбе с курением. Научное же обоснование пагубного влияния табака на здоровье получило лишь в последнее столетие.

### **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 меньше, чем концентрация его в желудке, А вот сама слизистая оболочка оказывается в непосредственном контакте с этим изделием. Спирт, как известно, убивает микроорганизмы и является отличным дезинфицирующим средством и поэтому прямой контакт с довольно концентрированными растворами не может проходить безнаказанно и для клеток тканей самих пищеварительных органов.

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

Очень наглядные результаты получили американские ученые, наблюдавшие результаты непосредственного воздействия алкоголя на стенки желудка человека. На группе лиц со здоровым желудком было проведено гастроскопическое исследование. Каждый испытуемый проглатывал миниатюрное устройство типа киноскопа, с которого на экран телевизора передавалось изображение стенок желудка. Каждый из 19 участников эксперимента выпивал натошак 200 граммов виски (без содовой воды), через несколько минут после приема виски наблюдались припухлость и покраснение слизистой оболочки, через час можно было видеть многочисленные кровоточащие язвочки, через несколько часов по слизистой оболочке желудка тянулись гнойные полосы. Самое поразительное в этом опыте, пожалуй, то, что картина у всех 19 испытуемых оказалась практически одинаковой, почти никаких индивидуальных различий не было. Это означает, что подобная картина имеет место у каждого человека, принявшего крепкий спиртное изделие в не разведенном виде и на голодный желудок.

Слизистая оболочка пищеварительного тракта обладает очень хорошей регенеративной способностью. Однако постоянное воздействие алкоголя приводит к тому, что она не успевает восстанавливаться и постепенно вымывается, отсюда и гастрит, и язва, и рак желудка. Дегенеративные изменения органов определяются суммарным 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 половые органы являются близкими между собой по составу и структуре соединениями. Между ними возможны химические превращения. Так, утрачивая 2 атома углерода и связанные с ними атомные комплексы, женский гормон прогестерон 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-эстрадиол.

В организме женщины в норме всегда содержится некоторое количество мужского полового гормона (тестостерона), а в организме мужчины - женских половых гормонов - эстрадиола. Кроме того, тестостерон в небольших количествах вырабатывается как у мужчин, так и у женщин корой надпочечников. Нейтрализация женских половых гормонов у мужчин происходит в печени. Поэтому при ослаблении активности печени, в результате се алкогольных псвреждений, в крови мужчин накапливается женский половой гормон. 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. Снижается мышечный тонус. Мышцы становятся дряблыми. Щеки обвисают, появляются мешки под глазами.

Нарушение гормонального баланса в организме женщины (накопление в крови мужского потового гормона - тестостерона) при систематическом употреблении алкоголя также ведет к изменению ее внешнего облика - мускулинизации, которая проявляется в повышении мышечного тонуса (резкие, нежснскис, угловатые движения), 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 алкоголя для женщин значительно ниже, чем для мужчин.

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

Составные части табачного дыма действуют на слизистую оболочку 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 свертываемость крови, что способствует более быстрому образованию тромбов (как и от алкоголя). Все чтоприводит к раннему возникновению ишемической болезнieszни сердца, нередко переходящей в инфаркт 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 наблюдаются нарушения гормонального равновесия самого различного характера на уровне всех желез внутренней секреции: увеличение щитовидной железы, а с ним потливость, сердцебиение, раздражительность, суетливость, неестественный блеск глаз, дрожание кистей рук и т. д..

Надпочечники синтезируют шлаковые гормоны и такие высокоактивные гормоны, как **адреналин** и **норадрсналин** (катехоламины), оказывающие решающее влияние на нервные процессы, регулирующие 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), вызывает приступы сердцебиения, снижает усвоение углеводов.

Адреналин называют еще гормоном тревоги, а так как у курящих 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. Биохимические анализы свидетельствуют, что табачный дым мешает усвоению сахаристых веществ, необходимых для оптимального течения 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, вымывают витамины из тканей. Особенно витамины С и группы В, которые играют важнейшую роль в организме. У курящих снижен иммунитет.

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

Алкоголь и яды табачной отравы разносятся кровью по всему организму, производя 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 наступлению 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. Многократное воздействие ядов часть клеток убивает совсем и очень много портит. 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 сменяются). Но если мужчина хорошо попил (на стадии потребности) 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 алкогольные изделия или курить, сама не ведая того, она уничтожает здоровье 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, дебилность эти дети будут передавать своим детям по наследству. Учеными установлено, что одной из основных причин дебилности является алкоголь. Почему за чью-то слабость должен расплачиваться кто-то другой? 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.

На 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, алкоголь, вызывая клеточную смерть или серьезные хромосомные нарушения, 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 юности почти обязательно определенные поведенческие трудности или нарушения психического развития.

Употребление алкоголя после 10 недель беременности сказывается 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 развития; такие дети страдают одышкой, и у них очень высок синдром внезапной смерти - когда ребенок до года вдруг, без видимых причин, умирает. Часто наблюдается рождение мертвых детей.

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

### **11. Влияние алкоголя и табачного дыма на центральную нервную систему**

Когда человек решает поставленную перед ним задачу, у него в этот момент электропроводность пальцев уменьшается, он злится (катаболическая фаза), но вот приходит миг озарения, электропроводность подскакивает (восторг), в мыслительный процесс включаются тысячи нейронов, и, когда вся кора включится, тогда они сообща находят решение (анаболическая фаза), а иногда одного участка, убитого алкоголем, недостает, чтобы решить проблему.

Человек должен постоянно ставить перед собой проблемы и решать их, в час не менее 5-6 всплесков должно быть разных по величине, чтобы у человека тренировался мозг.

А если человек думать не будет, не будет прогрессировать ум, не будет пополняться запас знаний - человек будет глупеть.

#### **КАТАБОЛИЧЕСКАЯ ФАЗА**

- Выделяется гормон адреналин, выделяется энергия в клетках. Электропроводность пальцев понижена.

#### **АНАБОЛИЧЕСКАЯ ФАЗА**

Выделяется гормон серотонин, клетки коры головного мозга запасают энергию, становятся упругими, более жизнедеятельными;

150 г сухого вина полностью блокируют работу гипоталамуса, человек не может решать ничего творчески. У культуропитетчиков губится творчество полностью. Алкоголь в мозгу держится от 8 до 20 суток.

## **12. Беседа о здоровье, о долгожительстве в нашей стране.**

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.

Человек рождается для того, чтобы прожить 150-200 лет, но неправильным образом жизни, неправильным питанием, вредными привычками, стрессами и т. д. неумолимо сокращает себе жизнь, доводя ее до 50-70 лет. Можно ли прожить здоровым, сохраняя ясность мысли, интерес к жизни до глубокой старости?

Примеры долгожителей дают положительный ответ на этот вопрос. Как правило, все долгожители имеют добрый нрав, не передают, не злоупотребляют алкоголем и никотином, ведут активный образ жизни, занимаются физическим трудом.

Одним из обязательных условий крепкого здоровья является способность защитных сил организма противостоять неблагоприятным факторам (холоду, жаре, ветру, стрессу и т. д.). А достичь этого можно тренировкой своего организма, закаливанием.

### **13. Методика закаливания и тренировки (программа детка).**

Существует много систем закаливания и жаром, и холодом. Мы познакомимся с системой закаливания-тренировки .

Кандидат медицинских наук Валерий Андреевич Иванченко в своей книге "Тайны русского закала" пишет: "То, что я увидел, было поразительно. Многочасовые прогулки по зимнему заснеженному лесу в лубой мороз босиком в трусах... Обливания ледяной водой не одну, не 2, а десятки минут... Продолжительные ледяные ванны... И наконец, полное "погребение" в снегу с последующим откапыванием через несколько часов...

Во время ВОВ фашисты пытались убить его холодом: голым выставили на тридцатиградусный мороз и несколько суток поливали ледяной водой. Кожа покрылась толщей льда, но человек выжил.

В чем же секрет "русского медведя", как его называли враги? Он прост, по мнению самого . Дело в том, что Порфирий Корнсевиич регулярно, ежедневно более чем полвека занимался закаливанием, вырабатывая в себе нечувствительность к холоду".

Он разработал систему закаливания-тренировки и назвал ее "Детка", так он с высоты своего возраста обращался к людям.

В своей "Детке" он нам говорит, что закаляться нужно не только воздухом и водой, но и словом, и даже пищей.

Одним из правил "Детки" является обливание ледяной водой. Ученые установили (Ж, "Бон N 12-89 г."), что молекулы воды находятся в 2-х состояниях: паровод и ортовод. ПАРОВОД - когда протоны водорода в молекуле воды вращаются в одну сторону, и ОРТОВОД - протоны вращаются в разные стороны.

(Природное состояние воды - паровод, и в таком виде она должна находиться в организме человека, но в результате стрессов, траты энергии паровод наш переходит в ортовод. (Американцы изобрели пароводную теорию оценки здоровья человека), чем больше в нашем организме паровод, тем мы здоровее. Природная вода на 100% состоит из паровод, и когда человек облился, в местах соприкосновения с ледяной - водой наш собственный ортовод переходит в паровод и температура поднимается на поверхности тела до 42,2% - этой температуры не выносят никакие возбудители болезней. За эти несколько секунд организм не теряет энергию, а приобретает ее,

Не многие знают, что, вылив на себя ведро ледяной воды, можно согреться, вылив же несколько ведер, можно потерять много сил, Мощная, но кратковременная доза холода приводит к усилению всех обменных процессов, к повышению ряда защитных свойств организма.

При обливании холодной водой человек становится как бы полупроводником, покрываясь пленкой отрицательно заряженной воды, мы снимаем с себя избыток положительных зарядов (тому же способствует босохождение). Здесь вреден только страх, который вызывает спазмы и угнетение сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.

При обливании происходит прилив крови от внутренних частей тела к охлажденным внешним покровам. Это равно массажу всего тела. Сопровождается чувством тепла, здоровья, прилива энергии.

Главный **барометр** пользы - собственные ощущения, радость от него. Не действуйте через силу. Это не принесет пользы.

Начинать обливание можно с рук и ног, после умывания утром и вечером, после урока физкультуры обмакнуть руки в ледяную воду (а дома и руки и ноги), резко снизятся простудные заболевания. Защитные силы организма будут на страже.

После купания лучше не вытираться, а обсохнуть на воздухе. Можно совместить это с физическими упражнениями.

Начинать обливание можно с обливания ног, постепенно поднимая уровень выше.

Горячее купание нужно обязательно завершать холодным.

Во время занятий по системе могут периодически наступать обострения скрытых болезней (кризы), выходы их на тело в виде диатеза, гнойничков, чесотки. Это "входы" болезней наружу, главное - не оставить рбяинакие, а больше бывать на природе босиком, обливаться чаще в эти дни.

Застарелые хронические болезни выходят через кризы после длительной практики.

Но приступать к закаливанию и заниматься им, нужно не потребляя алкоголь и курево!!!

Выполнять нужно все правила "Детки".

ПРОГРАММА закали-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 холодным.
2. Перед купанием или после него, а если возможно, то и совместно 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 воды 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 несколько 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 больные клетки). Желательно есть поменьше, особенно жирного, сладкого, т. к. обильная еда голову ясности лишает; зашлаковывает организм, создает благоприятную среду для болезнетворных микробов и **вирусов**.
6. Люби окружающую тебя природу, не плюйся вокруг, и не выплевывай из себя ничего. Привыкни к этому - это твое здоровье.
7. Здравойся со всеми везде и всюду, особенно с людьми пожилого возраста. Хочешь иметь у себя здоровье - здравойся 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 мнений о них.
10. Освободи свою голову от мыслей о болезнях, недомоганиях, смерти. Это твоя победа, Очень важно при освоении этого правила чаще выходить на природу и делать 3 "вдоха жизни" с высоты.
11. Мысли не отделяй от дела. Прочитал - хорошо: но самое главное - ДЕЛАЙ.
12. Рассказывай и передавай опыт этого дела, но не хвались и не возвышайся в этом. Будь скромн.
- 14. Влияние шума на организм человека.**

Шумы не только создают большую нагрузку на нервную систему, мозг, психику человека, вызывая их расстройство, но могут быть причиной болезней и смерти.

Сила шума измеряется единицей - децибелом (дБ)

взрыв атомной бомбы Смертельный уровень - 180

150 - реактивный самолет • 130 - сирена воздушной тревоги. Пневматическая клепка Болевой порог - 120

110 - громкая музыка 1 100 - мотоцикл. Поезд метро

90 - спортивный автомобиль Опасный уровень - 80 (пылесос)

70 - уличный шум 60 " нормальный разговор, стиральная машина

50 - тихая улица • 30 - звук часов 20 - шепот 10 - шелест листьев на ветру.

При шуме 68-90 децибел возникают неприятные ощущения, при 120-130 - болевые, при 150 - необратимая потеря слуха, при 180 – смерть. Встает вопрос и о школьном шуме. Удивительная тишина в школах Японии, Польши.

Природа дает нам лучшие образцы, которым следует подражать. В живых организмах растений и животных самые сложные химические реакции, механизм движений, как правило, бесшумны.

Звуки сверхнизких частот опасны для организма человека. Частота в 6 герц может вызвать ощущение усталости, тоски, морскую болезнь, в 7 герц - смерть наступает от внезапной остановки сердца. Попадая в естественный резонанс какого-нибудь органа, инфразвуки могут разрушить его, например, частота в 5 герц повреждает печень. Другие низкие частоты способны вызвать приступы безумия.

#### **15. О вреде наркотиков.**

Каждый человек по своей природе горд и свободолюбив. Никому 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 поведения, от наших действий. Человек волен руководить своими поступками, 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, алкоголь и никотин - "мины замедленного действия", которые, вызывая стойкое привыкание и болезненное пристрастие к себе, на протяжении долгих лет творят в организме человека свою грязную работу, разлагая его как физически, так и морально.

Человек, потребляющий наркотики в любом виде, становится слабым, легко поддается дурному влиянию, т. к. кора" больших полушарий у него блокирована, воля парализована, он становится легкой "добычей" любого нечестного человека, инстинкт самосохранения у него не срабатывает. Даже при одноразовом опьянении девушки становятся легкой добычей и зарабатывают себе различные вензаболевания.

#### **16. Осторожно СПИД.**

Страшным заболеванием века считают сейчас СПИД. Вызывается он специфическими вирусами. Вирус, попадая в кровь, повреждает защитную (иммунную) систему организма, что делает человека беззащитным перед микробами и опухолями.

Заболевание развивается медленно - начинается с увеличения лимфатических узлов, подъема температуры, длительных расстройств кишечника, потливости, похудения. В дальнейшем



возникают воспаление легких, гнойничковые поражения кожи, злокачественные опухоли. Все это приводит к смерти больного. СПИД ПОКА НЕИЗЛЕЧИМ!

Заражение СПИДом происходит:

- при половых контактах с больными или зараженными вирусами СПИДа - 80% заболеваний;
- в результате использования нестерильных шприцев, в основном 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 установлено, что главные его носители и первые его жертвы - люди, имеющие беспорядочные половые связи. Подростки в США считаются 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 заражения через шприц) или беспорядочной половой жизни в подростковом 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.