



БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ПОД СИЛУ КАЖДОМУ!

ЖИЗНЬ –
ЭТО ДВИЖЕНИЕ



« Движение как таковое может по своему действию заменить любое лечебное средство, но все лечебные средства мира не могут заменить лечебной силы движения».

К.Ж. Тиссо

Каким Вы хотите быть — здоровым и активным или усталым и больным?

Современному человеку постоянно приходится сталкиваться с неожиданными жизненными ситуациями, оперативно решать поставленные задачи, искать ответы на интересующие вопросы.

Зачастую мы не находим времени, чтобы ответить самим себе на очень важный вопрос:
«Какими мы хотим быть?»



БОДРОСТЬ, СИЛА, КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ – ВСЁ ЭТО РЕЗУЛЬТАТЫ РЕГУЛЯРНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, ОСНОВУ КОТОРОЙ СОСТАВЛЯЮТ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



МНОГИЕ НЕ ПОНИМАЮТ, ЧТО ПОПЫТАТЬСЯ СДЕЛАТЬ ЧТО-ТО ДЛЯ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ НЕ ТАК УЖ ТРУДНО, НУЖНО ТОЛЬКО НАЧАТЬ

ВСЕМ НАМ ХОЧЕТСЯ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЗДОРОВЫМИ, СИЛЫМИ, КРАСИВЫМИ...

НО НА ДЕЛЕ ОТРАЖЕНИЕ В ЗЕРКАЛЕ НАС РАЗОЧАРОВЫВАЕТ, МЫ ОЩУЩАЕМ СЕБЯ УСТАЛЫМИ, А САМОЧУВСТВИЕ ОСТАВЛЯЕТ ЖЕЛАТЬ ЛУЧШЕГО.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



Правильно подобранные, спланированные, а главное, правильно выполненные физические упражнения оказывают огромное влияние на организм, все органы и системы.

1 УЛУЧШАЮТ

функцию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, *увеличивают* работоспособность, облегчают переносимость нагрузок

2 УВЕЛИЧИВАЮТ

общую тренированность организма и *снижают* риск развития хронических заболеваний

3 СТИМУЛИРУЮТ

обменные процессы, *способствуют* нормализации массы тела

4 ПОДНИМАЮТ

настроение, *снижают* тревожность и проявления депрессии (причём зачастую эффективность физических упражнений выше, чем от приёма психотропных препаратов)

5 СТАБИЛИЗИРУЮТ

осанку, *улучшают* подвижность суставов и *благоприятно влияют* на состояние опорно-двигательного аппарата в целом

6 ПОДДЕРЖИВАЮТ

мышцы в тонусе, *помогают* обрести красивую фигуру, *повышают* уверенность в себе

7 ПОМОГАЮТ

выплеснуть отрицательные эмоции, справиться с повседневным стрессом, *снижают* агрессию, нервозность, *способствуют* релаксации

8 ПОВЫШАЮТ

концентрацию внимания, *увеличивают* скорость реакции, *улучшают* координацию движений

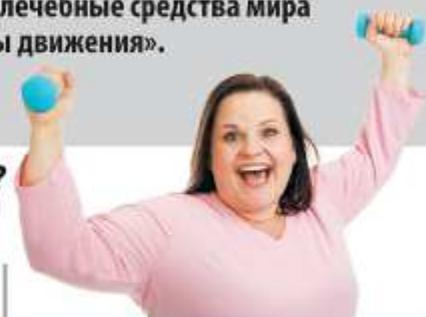
9 СОХРАНЯЮТ

либидо и сексуальную активность



ВЫПОЛНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ, В РАЗЛИЧНЫХ ПОГОДНЫХ УСЛОВИЯХ ОБЛАДАЕТ ЗАКАЛИВАЮЩИМ ДЕЙСТВИЕМ:

ПОВЫШАЕТСЯ СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ ОРГАНИЗМА РЕСПИРАТОРНЫМ ВИРУСНЫМ ИНФЕКЦИЯМ.



СОСТОЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ПОДЪЁМА, А ТАКЖЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ, ВОЗНИКАЮЩИЕ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ, СХОДИ С ТЕМИ ОЩУЩЕНИЯМИ, КОТОРЫЕ ЛЮДИ МОГУТ ИСПЫТАТЬ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ, СИГАРЕТ И НАРКОТИКОВ, С ТОЙ ЛИШЬ РАЗНИЦЕЙ, ЧТО ЭФФЕКТЫ, ПОЛУЧАЕМЫЕ ОТ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, НАМНОГО ИНТЕНСИВНЕЙ И НЕ СОПРОВОЖДАЮТСЯ ПРИЧИНЕНИЕМ ВРЕДА СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ, А НАПРОТИВ, УКРЕПЛЯЮТ ЕГО.



УЗНАЙ БОЛЬШЕ КАК быть здоровым www.takzdorovo.ru
8 800 200 0 200

Дать шанс здоровью!
Можешь только ты!



БЕРЕГИ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ



Если с тобой что-то случилось и ты один, позвони и попроси о помощи. Набери номер, назови имя, скажи что случилось, где находишься. Не вешай трубку, пока не попросили об этом.

НАУЧИСЬ ОКАЗЫВАТЬ

первую медицинскую помощь себе и друзьям, останавливать кровотечение, обрабатывать рану



ЗАНОЗА! Удали и смажь!

УШИБ! Холодную примочку!
Посоветуйся с врачом.



ОСТОРОЖНО ДОРОГА!



На улице строго выполняй правила дорожного движения!

Переходи дорогу только на зеленый свет!

Не играй на проезжей части!

Не соглашайся идти с незнакомыми людьми, если тебе предлагают, например, посмотреть котят, классный мульттик или встретить родителей!

Береги себя!



101



102



103



104

ОСТОРОЖНО ЯДЫ!



Лекарства принимай только по назначению врача!



Осторожно с аэрозолем.
Опасно для здоровья!



Чистящие и моющие средства используй только по назначению!

Собирай грибы и ягоды только те, о которых ты точно знаешь, что съедобные. Будь внимателен! Ядовитые грибы: мухоморы, бледные поганки, строчки и др. Ядовитые растения: вороний глаз, волчье лыко, ягоды ландыша и др.



ОДЕВАЙСЯ ПО СЕЗОНУ!



СОЛНЕЧНЫЙ УДАР!
Не дразни солнце - покрывай голову!



ДОРОГИЕ РЕБЯТА!

Берегите себя !!!

РАСТЕМ ПРАВИЛЬНО

(как сформировать правильную осанку)

Одна из важнейших проблем у школьников – искривление позвоночника и нарушение осанки. Позвоночник является основой нашего скелета, в нем находится спинной мозг, от которого отходят многочисленные нервные окончания, отвечающие за работу всех органов в организме человека. Если строение и деятельность позвоночника нарушается, это затрудняет проведение нервного импульса от спинного мозга к тканям и клеткам в разных участках тела, что со временем приводит к развитию различных заболеваний.

Осанка – привычная поза непринужденно стоящего или сидящего человека. Этот навык человек приобретает с младенческого возраста, поэтому формирование осанки необходимо начинать с первых дней жизни.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ:

До года:

Чтобы позвоночник малыша сформировался правильно, не форсirуйте двигательное развитие! Не сажайте и не ставьте ребенка на ножки, пока он не сделает это сам. Иначе, оказавшись в вертикальном положении, позвоночник будет испытывать чрезмерную нагрузку. Ноги еще не готовы выдерживать вес тела и может сформироваться искривление ног и плоскостопие, что также ведет к нарушению осанки.

От года до шести:

- Научите будущего школьника правильно сидеть, опираясь на спинку стула. Ноги должны всей ступней стоять на полу или подставке. Мебель, которой пользуется ребенок, должна соответствовать его возрасту и росту;
- Не нагружайте игрушками, книжками забавный рюкзачок в виде мишки или тигренка. Специалисты обнаружили, что, если вес заплечной сумки превышает 10% от массы тела ребенка, формируется сколиоз (искривление позвоночника);
- Приобретите специальный ортопедический матрас в кроватку. У дошкольника позвоночник растет, формируются физиологические изгибы. Если ребенок спит на мягкой, прогибающейся поверхности, форма позвоночника нарушается;
- Водите ребенка в бассейн два-три раза в неделю – плавание улучшает осанку;
- Ежедневно делайте с малышом упражнения, укрепляющие позвоночник, их вам покажут в кабинете ЛФК при детской поликлинике.



В школьном возрасте:

- Для посещения школы приобретите ранец или рюкзак с широкими лямками и ортопедической спинкой; длина лямок рюкзака должна быть такова, чтобы дно рюкзака находилось на уровне костей таза. Важный момент – рюкзак должен иметь много отдельных карманов – чем больше, тем лучше. Так вашему ребенку будет проще равномерно распределить содержимое рюкзака;
- Следите за осанкой при подготовлении домашних заданий: дети должны сидеть ровно, локти должны лежать на столе;
- Следите за освещением. Недостаточно освещенная комната вынуждает детей наклоняться над тетрадками и учебниками;
- Дома, как и в школе, ребенок должен делать 15-минутные перерывы каждые 45 минут, чтобы изменить положение тела;
- Сократите время просмотра телевизора, ограничьте время пребывания за компьютером – это особенно важно, учитывая тот факт, что большинство столов и стульев для работы на компьютере предназначено для взрослых; Стимулируйте ребенка к выполнению физических упражнений (примерно 1 час в день). Через физические упражнения укрепляется дыхательная система, мышцы спины и пресса, и одновременно приобретается правильная осанка. Для выработки правильной осанки наиболее эффективны плавание, катание на коньках и лыжах;
- Несколько раз в день ставьте ребенка к двери или стене (без плинтуса) и следите, чтобы он касался опоры пятками, икрами ног, ягодицами, лопатками и затылком. Пусть запомнит это положение и постараится его сохранять.

ВНИМАНИЕ!

Заметив даже небольшое нарушение осанки, обязательно покажите ребенка ортопеду. Нераспознанный сколиоз прогрессирует в подростковом возрасте. Особенно быстро это происходит, когда затронут грудной отдел позвоночника.

В ФОКУСЕ : ОСАНКА

Осанка - привычное положение тела человека при ходьбе, стоянии, сидении и работе.

В 21 веке 90% населения большую часть своего времени проводит сидя на работе, дома, в транспорте, обучаясь, отдыхая, ожидая, принимая пищу, работая за компьютером. Поза «сидя», - оптимальна для выполнения офисной работы и обучения, но является тяжким испытанием для опорно-двигательной системы. Именно в этой позе чаще всего страдает осанка, являясь причиной боли в спине, различных заболеваний. Число таких заболеваний неуклонно растет, они молодеют и эта тенденция, вероятно, сохранится в обозримом будущем.

Правильная, физиологическая осанка характеризуется нормальным положением позвоночника с его умеренными естественными изгибами, симметричным расположением плеч и лопаток, прямым держанием головы, прямыми ногами без уплощения стоп и способствует:

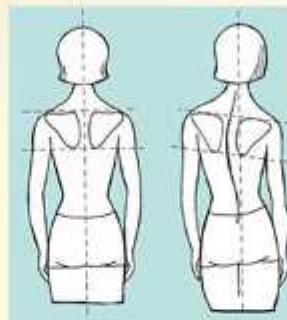
- оптимальному функционированию системы органов движения;
- правильному размещению внутренних органов и положению центра тяжести;
- предохранению опорно-двигательного аппарата от перегрузки и травмы;
- эффективной и надежной профилактике болезней века: боль в спине и остеохондроз позвоночника;
- уверенности в себе.

В 90-95% случаев нарушения осанки являются приобретенными.

Осанка определена конституцией человека, его генотипом, способна к совершенствованию в процессе индивидуального развития человека. Формирование осанки начинается с возраста 6-8 лет и продолжается до 17-21 года. В этот период окончательно оформляются изгибы позвоночника, своды стопы, выравниваются нижние конечности.

Причины неправильной осанки

- гиподинамия;
- мышечная недостаточность;
- состояние нижних конечностей, в частности, плоскостопие;
- ослабление суставно-связочного аппарата;
- нерациональное питание.



С осанкой связаны многочисленные проблемы, начиная с детского возраста и до глубокой старости:

- сколиотическая болезнь детей школьного возраста;
- кифосколиозы подростков;
- остеохондроз позвоночника у взрослых;
- тяжелые деформации скелета у пожилых людей и стариков;
- заболевания суставов, стопы и внутренних органов (сердца, легких, желудочно-кишечного тракта);
- ухудшение обмена веществ, снижение работоспособности;
- деформация фигуры (крыловидные лопатки, асимметрия плечевого пояса и т.д.).



Предупреждение нарушений осанки

- Занятия физической культурой, гимнастикой, танцами, бегом, плаванием, лыжами, подвижными играми на свежем воздухе.
- Массаж и утренняя гимнастика.
- Сон на ровной жесткой постели с невысокой плоской подушкой, не свернувшись «калачиком».
- Правильная посадка на стуле, за столом (высота сидения должна быть такой, чтобы между бедром и голенюю образовался угол 90 градусов, ступни ног полностью стоят на полу, желательно на подставке). Сидеть необходимо, опираясь на спинку стула, что уменьшает нагрузку на позвоночник. Предплечья свободно и симметрично лежат на столе. Голова немного наклонена вперед, расстояние от глаз до стола около 30 см.
- Рациональное питание, богатое минералами и витаминами,
- Правильная походка: надо ходить без раскачивания, не шаркая подошвами ног.



НЕ ЗАБЫВАЙТЕ СОВЕТОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ И ВЫПОЛНЯТЬ ЕГО РЕКОМЕНДАЦИИ!

Ребенок и компьютер

Предупреждение компьютерной зависимости

Каждый шестой случай обращения к детскому психологу связан с компьютерной зависимостью, как мы можем оградить от этого своих детей?

Психологические симптомы

- недоработка и ожидание момента сесть за компьютер
- отсутствие контроля над временем
- желание увеличить время пребывания за компьютером
- появление раздражения, гнева, апатии
- неспособность себя занять другими делами



Соматические симптомы

- сухость глаз
- отсутствие аппетита
- неряшливость
- нарушение сна
- нарушение осанки
- головные боли
- желание есть, не отходя от компьютера

Рекомендации

Контроль – первый шаг к успеху. Стого определите время пребывания ребенка за компьютером и точно придерживайтесь этих рамок

Подберите для ребенка увлекательное хобби или занятие для того, чтобы попробовать переключить его интересы на другой вид деятельности.

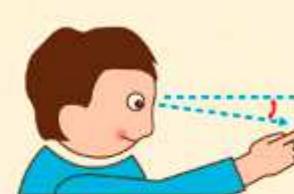
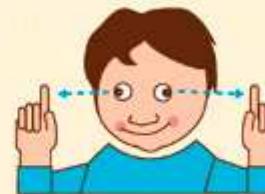
Уделяйте ребенку внимание. Важно находить время на общение!

Не оставляйте без внимания успехи своих детей вне виртуальной жизни.

Проводите с ребенком больше времени, больше разговаривайте с ребенком, гуляйте, не ленитесь играть с ним, ведь никакой, даже самый «крутой» компьютер не заменит живого теплого общения с мамой или с папой.

Гимнастика для расслабления глаз

В течение рабочего дня наш зрительный аппарат испытывает большие перегрузки. Этот цикл упражнений поможет вам снять напряжение и сохранить хорошее зрение.



5-6 сек

Упражнение 1. Периферийное зрение

Указательные пальцы держим перед лицом на расстоянии 40 см. Затем медленно разводим руки в стороны. Наблюдаем за пальцами периферийным зрением, краем глаза мы должны видеть пальцы обеих рук. Через некоторое время снова медленно сводим пальцы.



5-6 сек



5-6 сек

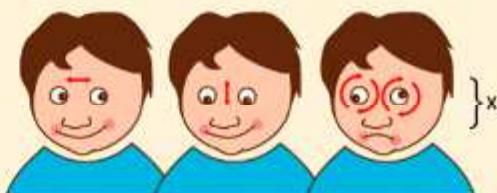
Упражнение 2. Переводим взгляд

Упражнение 2. Переводим взгляд

Смотрим на указательные пальцы на расстоянии вытянутой руки. Затем медленно переводим взгляд на удаленный предмет, смотрим 5-6 секунд. Снова переводим взгляд на пальцы рук.

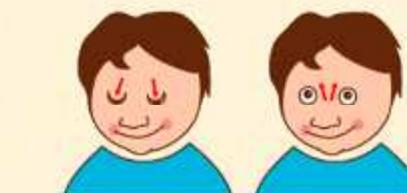
Упражнение 3. Массаж глазных яблок

Закрываем глаза и подушечкам пальцев слегка нажимаем на глазные яблоки. Открываем глаза и 5-6 секунд держим глаза открытыми, не моргаем. Повторяем все сначала еще 2 раза.



Упражнение 4. Зажмуриваемся

С силой зажмуриваем глаза, а затем открываем их, 5-6 секунд держим открытыми. Упражнение повторяем 6 раз.



2 мин

30 сек

Упражнение 5. Вращение

Опускаем глаза вниз, наверх, вправо-влево, а затем по кругу. Упражнение выполняем 3 раза.



Упражнение 6. Моргание

В течение некоторого времени часто моргаем глазами, но сильно не жмуримся. Начинать можно с 30 секунд, каждым разом увеличивая время моргания. Конечный результат – 2 минуты.



Упражнение 7. Заключительное поглаживание век

Легкими движениями поглаживаем подушечками пальцев верхние веки. Движения направляем от внутренних уголков к внешним, а затем наоборот.

После завершения цикла некоторое время посидите с закрытыми глазами.



ЧТО МЫ ЗНАЕМ О ТАБАКЕ?

ПО ДАННЫМ
НА 2009 ГОД
В РОССИИ КУРЯТ:



Рак лёгких, никотиновая зависимость, пассивное курение – наши знания о табаке довольно отрывочны. Если Вы не врач, то за рамки предупреждений на сигаретных пачках Ваши теоретические знания, скорее всего, не выходят.

ЧТО МЫ ЗНАЕМ О СИГАРЕТАХ И ВЫДЕЛЯЕМЫХ ИМИ ВРЕДНЫХ ВЕЩЕСТВАХ?

Сигареты эволюционировали в течение многих десятилетий. Самокрутки, фабричные папиросы, сигареты с фильтром... Современные сигареты маскируют отравляющие вещества более мягким и менее видимым дымом, слабым запахом и красивой упаковкой. Они стали более привлекательными и лёгкими в употреблении.

Кроме табака в сигаретах присутствуют астоточные пестициды и гербициды, удобрения, тяжелые металлы, мышьяк, цинк и другие токсины, аммиачные соединения, и многие другие вещества, входящие в состав бумаги, клен, фильра, декоративных красок и чернил.

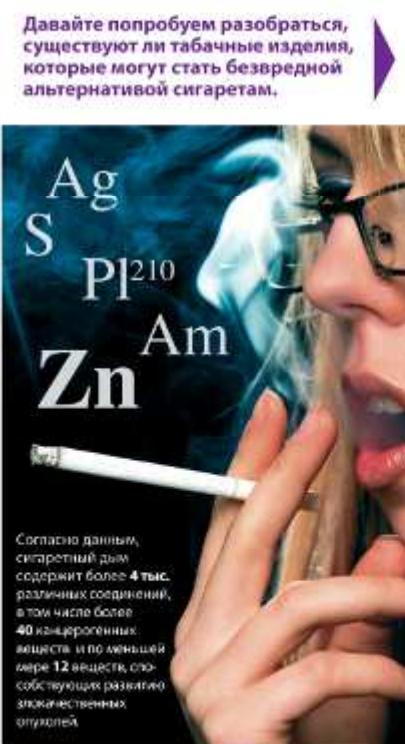
При горении количество вредных веществ только увеличивается. Температура на горящем конце сигареты превышает 800°C – это миниатюрный мусоросжигательный завод, выбрасывающий в Вашу лёгкие неопидимый **угарный газ, ацетальдегид, ацролин, формальдегид** – всего не перечислить.

В дыме присутствуют радиоактивные вещества: **полоний-210, свинец, висмут**. Если бы человек, выкуривающий пачку сигарет в день, получил свою годовую дозу облучения за один раз, она оказалась бы для него смертельной.



Часто нам кажется, что пример родственников и знакомых убедительно показывает, что вред табака преувеличен. Наверняка Вы знаете какого-нибудь дедушку, который курил с 15 лет и дожил до 80, не испытывая особых проблем со здоровьем.

Дело в том, что человек, во-первых, по природе своей оптимист, во-вторых, не склонен учитывать отдалённые риски. Но факт остаётся фактом: табак несёт смертельную опасность и колossalный вред для здоровья.



Согласно данным, сигаретный дым содержит более 4 тыс. различных соединений, в том числе более 40 канцерогенных веществ и по меньшей мере 12 веществ, способствующих развитию злокачественных опухолей.

ДЫМНЫЕ ВИДЫ ТАБАКА: СИГАРЫ, ТРУБОЧНЫЙ И КАЛЬЯННЫЙ ТАБАК



Сигары – это окрученный в трубочку табак, обернутый в табачный лист или табачную бумагу. Сигары считаются признаком мужественности, элегантности и стиля. Нежелание курильщиков сигар рассассаться со своей привычкой поддерживается и общественным мнением о некий меньшим вреде сигар. Это заблуждение.

Доказано, что риск развития рака лёгких среди курильщиков сигар в 9 раз выше, чем у некуриящих. Кроме того, курение сигар вызывает рак пищевода, горлаки и ротовой полости.



Трубка и по своему иждиву, и по воздействию во многом схожа с сигарами. Благодаря тому, что в трубку помещается относительно большое количество табака, курильщик подвергается воздействию табака, равному воздействию нескольких сигарет.

У курищих трубку значительно выше риск возникновения хронической обструктивной болезни лёгких, рака лёгких и ротовой полости, шеи, горлаки, пищевода.

Кальян часто считают безобидным развлечением, несущим минимум вреда для здоровья, ведь количество токсичных веществ и канцерогенов снижается при прохождении дыма через воду, а сама кальянная смесь содержит меньше никотина и солей никотина. Но многие забывают о том, что сигарета выкуривается обычно за пять минут, а при курении кальяна процесс может длиться от 20 до 60 минут, а объём выдыхаемого дыма достигает 10 л. Поэтому в крови поступает значительное количество никотина, канцерогенов, других токсичных веществ и углекислого газа, источником которого является тлеющий уголь.

Доказано, что курение кальяна приводит к развитию серьёзных лёгочных и сердечно-сосудистых заболеваний, рака различных органов.

БЕЗДЫМНЫЕ ВИДЫ ТАБАЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ



Жевательный табак помимо никотина содержит канцерогены, такие как никель и полоний-210, нитрозамины и массу других веществ, вызывающих воспаление десен, карIES, заболевания ротовой полости и носоглотки, рак ротовой полости. Такой же спектр заболеваний вызывает сосательный табак.

Бездымные виды табака имеют, пожалуй, только одно преимущество: от их употребления не страдают окружающие.

А вот сам человек, выбравший жевательный, сосательный или никотиновый табак, подвергает себя не меньшему, а зачастую и большему опасности, чем курильщик.



Употребление жевательного табака негативно воздействует на слизистую оболочку, иммунитет и нервную систему. Попадание табачной пыли в дыхательные пути способствует возникновению и развитию раковых опухолей.

Курильщики и потребители других форм табака, слыша о его вреде, часто оправдывают себя тем, что современная экология оказывает на организм негативное воздействие столь сильное, что вред курения теряется на его фоне.

В табачном дыме содержатся азот, водород, аргон, метан, цианистый водород и ещё более 4000 компонентов, многие из которых являются фармакологически активными, токсичными, мутагенными и канцерогенными.

Существуют и другие, более экзотические виды бездымного табака.

Вам стоит помнить о том, что если Вы никогда не слышали о вреде, наносимом употреблением того или иного табачного продукта, это не значит, что вреда нет.



УЗНАЙ БОЛЬШЕ КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
www.takzdorovo.ru
8 800 200 0 200

Дать шанс здоровью!
Можешь только ты!





ТАБАК РАЗРУШАЕТ ДЕТСКИЙ ОРГАНИЗМ

**ЖЕНЩИНЫ НЕСУТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ
ЗА ЗДОРОВЬЕ СВОИХ ДЕТЕЙ**



ЭТО ВАЖНО!

**БЕРЕМЕННОСТЬ – ВРЕМЯ
БРОСИТЬ КУРИТЬ ДЛЯ ОБОИХ РОДИТЕЛЕЙ.
ПАРЫ С БОЛЬШЕЙ ВЕРОЯТНОСТЬЮ ДОСТИГА-
ЮТ УСПЕХА, ЕСЛИ БРОСАЮТ КУРИТЬ ВМЕСТЕ**

**КУРЕННИЕ МОЖЕТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ БЕСПЛОДИЯ И У МУЖЧИНЫ
ВО-ПЕРВЫХ, У КУРЯЩИХ МУЖЧИН СНИЖАЕТСЯ ВЫРАБОТКА СПЕРМАТОЗО-
ИДОВ, ИХ МОРФОЛОГИЯ И ПОДВИЖНОСТЬ, А ТАКЖЕ СЕКРЕЦИЯ МУЖСКИХ
ПОЛОВЫХ ГОРМОНОВ. ВО-ВТОРЫХ, КУРЕННИЕ ПОВЫШАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ
ИМПОТЕНЦИИ**

если Вы курите, в 3–4 раза
снижается вероятность наступле-
ния беременности в течение года

на 65% возрастает риск
отслойки плаценты у заядлых ку-
рильщиц

на 20% повышается риск
заболевания детей бронхиальной астмой,
бронхитом и другими респираторными забо-
леваниями в семьях, где родители курят

Курение родителей наносит вред здоровью ребёнка!

**Если Вы когда-либо
планируете стать
матерью –
не начинайте курить**



В отличие от мужчин, у которых полное обновление сперматозоидов происходит за 2–3 месяца, Ваши яйцеклетки не обновляются. Их выработка и формирование проходят и заканчиваются ещё до Вашего рождения.

С течением жизни число Ваших половых клеток уменьшается, подавляющее большинство их попадает. Позже с возрастом повышается риск родить ребёнка с врождённой патологией.

Если Вы курите, то Ваши яйцеклетки, как и остальной организма, страдают намного раньше.

От курения страдает не только fertильность, т. е. способность забеременеть, но и плодовитость – возможность выносить и родить ребенка. Уровень плодовитости у курящих женщин составляет порядка 72% от уровня некурящих.

Курение до беременности – это ещё и никотиновая зависимость, от которой не избавляет сам факт беременности. В эти ответственные и неподальные месяцы Вас будет постоянно тянуть к сигарете, а после срывов – мучить совесть.

**Курение
и беременность
не совместимы**

! Плоха от курения страдает напрямую плацента, что приводит к выкиду или внутриутробной смерти плода. Так, риск отслойки плаценты умертвленных курящих (доля случаев выше в 10 раз) примерно на 25% выше, чем у некурящих. Для заядлых курящих эта цифра будет уже 60%. У женщин, выкуривающих в день почку сигарет и больше, риск замигновения плаценты починает 90% выше, чем у некурящих.

! Однозначно установлена связь курения и нарушением материнства с рождением ребёнка с дефектами лица. Формирование неба происходит на 6–8-й неделе беременности: курение в этот период может привести к появлению пороков развития эпиглоти и гортани в «занятой губе».

! У курящих матерей значительно возрастает риск рождения ребёнка с дефектами конечностей. Доказано и связь курения беременных женщин с развитием у детей синдрома Дауна.

! Не отказывайтесь от курения во время беременности. Вы повышаете риск развития чрезмерной возбудимости ребёнка, синдрома гипертонии и дефицита внимания. Ваш ребёнок будет интуитивен и склонен раздражаться, с высокой вероятностью его уровень интеллектуального развития будет ниже среднего.

! При во время беременности, Вы на 40% повышаете риск развития у Вашего ребёнка аутизма, при котором человек не способен контактировать с окружающими.

! Доказано, что синдром внезапной детской смерти – частая причина смерти младенцев в первые месяцы его жизни – также является результатом активного или пассивного курения матери. Большинство предных воздействий является результатом развития гипоксии плода во время беременности, вызванной никотином и угарным газом, содержащимися в табачном дыме.

Свою негативную роль играет и генетическое воздействие на плаценту кадмы – вещества, которое находится в табачном дыме и концентрация которого увеличивается при курении сигарет беременной женщиной.

Если Вы не можете отказаться от курения самостоятельно, проконсультируйтесь с врачом: возможно, никотин-заместительная терапия – Ваш шанс родить здорового малыша.

**Курение после
рождения ребёнка**

После родов многие женщины возвращаются к курению. Если и Вам посещает подобная мысль, вспомните о том, что впереди Вас ждёт трудный, но удивительно прекрасный период теснейшего общения с Вашим ребёнком – трудное вскармливание.

Курение сигарет угнетает гормон пролактин, тем самым снижая выработку молока и естественную способность справлять материнскую заботу.

Никотин проникает в материнское молоко, а затем в организм ребёнка и вызывает тошноту, рвоту, колики и диарею.

Курение матери, как и курение отца, наносит вред здоровью ребёнка и после завершения грудного вскармливания.

Как у грудных детей, так и у искусственно вскармливаемых младенцев курящие родители значительно возрастают риск синдрома внезапной детской смерти в течение первого года жизни.

У детей отсроченный эффект пассивного курения может выразиться в возникновении раковых заболеваний дыхательной системы, сердечно-сосудистых и других смертельных заболеваний.



**УЗНАЙ БОЛЬШЕ
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
www.takzdorovo.ru**

8 800 200 0 200

**Дать шанс здоровью!
Можешь только ты!**





НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ – ЭТО БОЛЕЗНЬ



Курильщикам с высокой степенью никотиновой зависимости часто требуется несколько попыток, чтобы бросить курить окончательно



Примерно треть курильщиков, бросивших курить менее года назад, может начать курить снова



Чем дольше человек остается некурящим, тем меньше вероятность, что он закурит снова

Зависимость

– подчинение в своих действиях и мыслях чужой воле и чужому влиянию

Как возникает никотиновая зависимость?

Никотин является алкалоидом растительного происхождения, так же как героин и кокаин. И так же как героин и кокаин, он вызывает развитие психологической и физической зависимости, влияя на поведенческие реакции человека хоть и в меньшей степени, чем эти наркотики.

1 Попадая в головной мозг, никотин взаимодействует с никотиновыми рецепторами, и в результате выделяется **ДОФАМИН** – вещество, которое оказывает положительное стимулирующее воздействие на центральную нервную систему.

Довольно быстро в мозгу у курящего человека формируется рефлекс «покурить – получил удовольствие», который постепенно будет переходить в зависимость.

2 У каждого курящего человека развивается болезнь – никотиновая зависимость.

Чем дольше стаж курения, тем выше степень никотиновой зависимости. При длительном приеме никотина количество никотиновых рецепторов в мозге увеличивается, и для того, чтобы получить то же ощущение удовольствия, необходимо принять большее количество никотина.

Синдром отмены

Самый явный признак зависимости от никотина – это появление так называемых симптомов отмены при прекращении курения. Чем сильнее зависимость, тем ярче они проявляются.

ВОЗМОЖНЫЕ СИМПТОМЫ

- ✓ непреодолимая тяга к курению
- ✓ головная боль
- ✓ недомогание, слабость
- ✓ понижение кровяного давления
- ✓ раздражительность, фruстрация или агрессивность
- ✓ повышенная тревожность
- ✓ проблемы с концентрацией и удержанием внимания
- ✓ двигательное беспокойство
- ✓ нарушение сна, бессонница или, наоборот, сонливость
- ✓ кашель
- ✓ снижение скорости сердечных сокращений
- ✓ повышение аппетита

В большинстве случаев именно эти ощущения мешают отказаться от курения.

Появляются симптомы отмены уже через несколько часов после прекращения курения, максимально проявляются через 2-3 дня и длиятся 3-4 недели. Курильщики, стремясь избавиться от них, возобновляют потребление табака.

Психологическая зависимость

Кроме физической зависимости, проявляющейся через симптомы отмены, табакокурение вызывает зависимость психологическую.

В ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ отказа от курения приходится бороться не только с физической, но и с психологической зависимостью, изменяя свое поведение и выбрасывая из своей жизни сигареты.

1 Психологическая зависимость складывается из привычных образов и действий, которые связаны в нашей памяти с курением:

- 🚗 вождение автомобиля
- 🍽 обед, чашка кофе, рюмка коньяка
- 🚌 ожидание общественного транспорта или выход из метрополитена

Многие курильщики употребляют сигареты только в этих ситуациях и спокойно обходятся без сигарет в другое время.

Теоретически они могут не курить вообще – их физическая зависимость слабо выражена.

2 Постепенно число таких ситуаций накапливается и незаметно для курильщика развивается никотиновая зависимость

Курение становится не только ситуационным, но и необходимостью для снятия симптомов отмены.

Ломка стереотипа поведения – один из сложнейших шагов в отказе от курения

Если в борьбе с физической зависимостью Вам могут помочь медикаментозные методы, то с психологической зависимостью придется справиться самостоятельно. Одного решения бросить курить мало.

Насколько Вы зависимы?



Пройдите тест, созданный профессором клинической психологии Карлом Форгестремом. Он позволит определить, насколько Вы зависимы, и подскажет, какие шаги необходимо предпринять, чтобы излечить себя от этой неприятной болезни.

ОЦЕНКА СТЕПЕНИ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Вопрос:

Ответ	Баллы
В первые 5 минут	3
Через 6-30 минут	2
Через 31-60 минут	1
Через 1 час	0

Тянет ли Вам подержать сигарету в руке в тех местах, где это запрещено?	Да: Нет:
	1 0

От какой сигареты Вы не можете легко отказаться?	От утренней От последней:
	1 0

Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?	10 или менее 11-20 21-30 31 и более:
	0 1 2 3

Когда Вы больше курите утром или на протяжении дня?	Утром На протяжении дня:
	1 0

Курите ли Вы во время бодрствования, когда Вы должны поддерживать последствия решения?	Да: Нет:
	1 0

РЕЗУЛЬТАТЫ

0-3 баллов

Поздравляем, у Вас низкий уровень никотиновой зависимости. При прекращении курения основное внимание уделяйте психологическим факторам. Препарата замещения никотина Вам использовать не обязательно.

4-5 баллов

У Вас средний уровень зависимости. Если Вы уже пробовали бросать курить самостоятельно и не справились с поставленной задачей, посоветуйтесь с врачом. Возможно, Вам имеет смысл использовать никотинзаместительные препараты для увеличения шансов на успех.

6-10 баллов

У Вас высокий уровень зависимости. Вам, наверняка, знакомы неприятные ощущения, возникающие при отказе от курения: головокружение, тошнота, голод, трудности с концентрацией внимания и тому, повышенная возбудимость. Возможно, Вы считаете, что с Вашим уровнем потребления табака избавляться от привычки уже поздно и даже вредно. Это не так. Вы должны применить все усилия для того, чтобы бросить курить, и Ваш организм обязательно отблагодарит Вас. Справиться с неприятными ощущениями могут помочь никотинзаместительные препараты. И, конечно, перед их употреблением желательно проконсультироваться с врачом.



Это важно!
В БОЛЬШИХ ДОЗАХ (60 мг) никотин вызывает паралич дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Смерть наступает так же, как при передозировке наркотиков.

Январь 1
Июнь 30
6 МЕСЯЦЕВ

Полностью никотиновая зависимость исчезает, если не курить



Ваше решение должно сопровождаться обдумыванием и планированием жизни на ближайшее время. В первые месяцы после отказа от курения Вам лучше избегать ситуаций, ассоциирующихся с курением, или придумать психологическую замену сигарете.

**УЗНАЙ БОЛЬШЕ
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ**

www.takzdorovo.ru

8 800 200 0 200

Дать шанс здоровью!
Можешь только ты!





КАКИЕ ОРГАНЫ ПОРАЖАЮТСЯ ПРИ АЛКОГОЛИЗМЕ

О ВРЕДЕ ПЬЯНСТВА ИЗВЕСТНО С ДРЕВНИХ ВРЕМЁН

Алкоголизм



Пьянство есть упражнение в безумстве.
Пифагор



Никакое тело не может быть столь крепким, чтобы вино не могло повредить его.
Плутарх



Пьянство отцов и матерей – причина слабости и болезненности детей.
Гиппократ

Необходимо знать!

АЛКОГОЛИЗМ – ЭТО ТЯЖЁЛАЯ БОЛЕЗНЬ,
которая характеризуется пристрастием к употреблению алкогольных напитков с формированием сначала психической, а затем и физической зависимости.

АЛКОГОЛЬ – СИЛЬНЕЙШИЙ ЯД НЕЙРОТОКСИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ
В первую очередь поражает головной мозг и другие отделы нервной системы.



ОСТРАЯ ИНТОКСИКАЦИЯ /АЛКОГОЛЬНОЕ ОПЬЯНЕНИЕ/
стадии

- 1 ЛЕГКАЯ ЭЙФОРИЯ
- 2 НАРКОТИЧЕСКИЙ СОН
- 3 КОМА
- 4 ЛЕТАЛЬНЫЙ ИСХОД
от остановки дыхания

ХРОНИЧЕСКАЯ ИНТОКСИКАЦИЯ /ДЛЯТЕЛЬНОЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ СПИРТНЫМ/

- 1 ПОРАЖЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ КОРКОВЫХ ЦЕНТРОВ МОЗГА
- 2 ПОСТЕПЕННАЯ ДЕГРАДАЦИЯ ЛИЧНОСТИ

Печень

Обезвреживание алкоголя происходит в нашей главной биохимической лаборатории.



1 ТОКСИЧЕСКИЙ ГЕПАТИТ

Постоянная нагрузка и прямое токсическое воздействие приводят к развитию токсического гепатита.

2 ЦИРРОЗ

По мере замены погибших клеток печени на соединительную ткань возникает цирроз печени.

3 ПЕЧЁНОЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

Печень перестает выполнять свои функции, в организме накапливаются необезвреженные «отходы жизнедеятельности», развивается печеночная недостаточность, финалом которой будет...

4 ПЕЧЁНОЧНАЯ КОМА И СМЕРТЬ

Сердце

В первую очередь страдает правоизящая система, отвечающая за ритмичность сокращений.



1 АРИТМИИ

Различные аритмии – постоянный спутник алкоголизма. Возможны возникновение тяжёлых нарушений ритма, таких как фибрилляция желудочков, когда сердечные мышечные волокна сокращаются не все одновременно, а какают по отдельности.

2 ХРОНИЧЕСКАЯ СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

Происходит постепенное истощение и растягивание стенок сердца, повреждённые алкоголем клетки миокарда замещаются соединительной тканью, сократительная способность сердца снижается, развивается хроническая сердечная недостаточность.

Сосуды

Достаточно распространён миф о том, что у алкоголиков «сосуды чистые, как у младенца». Это не соответствует действительности.

1 АТЕРОСКЛЕРОЗ

Злоупотребление алкоголем – один из основных факторов риска развития атеросклероза.

2 ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Одно из последствий злоупотребления алкоголем – повышенное артериальное давление, особенно в момент выхода из запоя.

3 ГИПЕРТОНИЧЕСКИЕ КРИЗЫ

В свою очередь, гипертонические кризы приводят к развитию инсультов.

Поджелудочная железа

Острое отравление алкоголем может привести к тому, что поджелудочная железа попросту переварит сама себя.

1 ОСТРЫЙ ПАНКРЕОНЭКРОЗ

Острый панкреонекроз зачастую сопровождается развитием воспаления брюшины (перитонита) и очень плохо лечится.

2 ПЕРИТОНИТ

3 ХРОНИЧЕСКИЙ ПАНКРЕАТИТ

Хроническое воздействие алкоголя приводит к перерождению тканей поджелудочной железы и развитию хронического панкреатита.

Однажды сформировавшись, алкоголизм остается навсегда. Однако, если зависимый от алкоголя человек полностью откажется от спиртного, возможен его возврат к полноценной нормальной жизни.

Кровь



1 ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Алкоголь раз и навсегда встраивается в обмен веществ (в этот момент возникает физическая зависимость с формированием абстинентного синдрома).

2 АНЕМИЯ

В организме возникает дефицит некоторых биологически активных веществ – витаминов и минералов. В первую очередь ощущается недостаток фолиевой кислоты и железа, что приводит к развитию анемии.

женщины

1 РАССТРОЙСТВА МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА

2 КЛИМАКС

Климакс наступает на 10–15 лет раньше.

3 БЕСПЛОДИЕ

Женщины подвергаются жировому перерождению, и яйцеклетки в них перестают созревать.

4 ВИРИЛИЗАЦИЯ ВНЕШНОСТИ

Гормональный дисбаланс приводит к вирилизации, т.е. проявлению мужских черт во внешнем облике.

Беременность

Безопасное количество спиртного, которое будущая мать может употребить во время беременности, равно нулю.

Любое количество алкоголя проникает через плаценту и полностью поступает в первую систему будущего ребенка, причём прежде всего повреждается головной мозг.

1 АЛКОГОЛЬНЫЙ СИНДРОМ ПЛОДА»

Существует специальный термин — «алкогольный синдром плода», которым обозначается целый ряд расстройств у детей, чьи матери пили во время беременности.

2 ГЕНЕТИЧЕСКИЕ ДЕФЕКТЫ И ВРОЖДЁННЫЕ УРОДСТВА

Употребление спиртного на ранних сроках также чревато возникновением генетических дефектов и врождённых уродств.

УЗНАЙ БОЛЬШЕ
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

www.takzdorovo.ru

8 800 200 0 200

Дать шанс здоровью!
Можешь только ты!

