

## Вредные привычки и их влияние на организм

У каждого человека есть свои вредные привычки, и эта проблема для каждого играет далеко не последнюю роль в жизни. Самыми распространенными привычками, вредящими здоровью человека, являются: наркомания, курение и алкоголизм. Каждая из этих вредных привычек давно на слуху и постоянно обсуждается в обществе.

Мы попытаемся подытожить и кратко передать то, как влияют на нас и наше окружение вредные привычки.

**Курение.** Вот несколько факторов, которые свидетельствуют о том, что курение имеет негативное влияние на весь организм человека:

курящий человек, который занимается этим пагубным делом больше, чем десять лет, болеет почти в четыре раза чаще, чем некурящий;

— регулярное курение способно забрать у человека от шести до пятнадцати лет жизни;

— курение является предпосылкой для таких страшных заболеваний, как рак легких, инфаркт миокарда, язва желудка или двенадцатиперстной кишки;

— продолжительное курение угнетает действие многих желез внутренней секреции, это приводит к гормональному дисбалансу в организме. Все биологические процессы сбиваются, нарушается обмен веществ;

— приводит к желтизне, а также к морщинистости кожи лица, появлению неприятного запаха изо рта, разрушению зубов и слабости мышц.

Женщинам не стоит забывать, что курение может оказать негативное влияние и на ребенка. Практически все вредные вещества, содержащиеся в табачном дыме, легко преодолевают плацентарный барьер и угнетающе влияют на развитие плода, а также вызывают тяжелые врожденные патологии и заболевания.

**Алкоголь.** Что касается алкоголя, то тут ситуация схожа с курением. Алкоголь оказывает общее разрушительное воздействие на все органы и системы организма, а также является причиной серьезных заболеваний не только самой мамы, но и будущего малыша.

Алкоголь угнетающе действует на умственную деятельность человека, у плода он замедляет развитие нервной трубки, что чревато такими страшными заболеваниями, как, например, синдром Дауна.

Алкоголь снижает кровяное давление, из-за чего в больших артериях и полых венах могут возникать застои, которые приводят к возникновению тромбов.

Кроме своего пагубного воздействия на физиологическом уровне, за счет угнетения мозговой деятельности у человека нарушается координация движений. Это крайне опасно для будущей мамы, в особенности, на поздних сроках беременности. Любое падение или удар могут привести к серьезным травмам плода или даже к выкидышу.

**Наркомания.** Наркомания, пожалуй, является самой жестокой среди всех вредных привычек. Она убивает человека и физически, и морально. Причем процесс деградации происходит крайне быстро: в течение буквально пары лет человек полностью меняется. И, увы, далеко не в лучшую сторону.

Большинство из наркотических веществ являются искусственными химическими препаратами, некоторые — и вовсе ядами.

Часто наркотики принимаются нестерильными шприцами, из-за чего возникает риск заражения самыми страшными болезнями современности, в том числе и ВИЧ.