

Доклад

по теме «Вопросы здоровья и здорового образа жизни»

«Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля»

Артур Шопенгауэр

Здоровье – это самая важная ценность человека, которую нужно беречь и укреплять.

Речь пойдет о самых распространенных ошибках, которые совершают подростки, что приводит к ухудшению здоровья и болезни.

1) Мода на загнутые штаны.

Ношение таких штанов может привести к переохлаждению конечностей, – считают врачи. Может быть обморожение кожи, излишняя сухость кожи с последующими трещинами. Переохлаждение, что нарушается кровообращение, лимфоотток, и может привести к заболеваниям стоп – например, усилить грибковые процессы. Как только есть нехватка локального кровообращения, обедняются какие-то органы, меняется локально иммунитет и возникают условия для возникновения воспалений.

2) А где Ваш головной убор?

Зимой многие ходят без головного убора, а это очень опасно и может стать причиной различных простудных заболеваний. С точки зрения медицины самая низкая температура, при которой можно ходить без шапки -5°C, причем в сухую безветренную погоду. А если идет снег, дождь или дует ветер, шапку надо надевать обязательно и при плюсовой температуре. При переохлаждении повышается также риск получить опасное для жизни воспаление мозговой оболочки - менингит. Уши на холод реагируют острой болью (симптом отита). Снижение слуха. Длительное (свыше 10 минут) пребывание на холоде без головного убора вызывает спазм сосудов, питающих луковицу волоса. При этом нарушается питание волосяных фолликул, в результате волосы становятся более тонкими, ломкими и тусклыми. Переохладив голову, можно спровоцировать невралгию лицевого и тройничного нервов. Если пострадает лицевой нерв, у человека может перекосить половину лица. А если воспалится тройничный нерв, боль будет очень сильной, стреляющей.

3) Нарушение режима дня.

Слишком короткий сон провоцирует недосыпание, что имеет определенные симптомы: учащенное сердцебиение, скачки кровяного давления, ослабление защитных

функций организма, появление темных кругов под глазами, небольшой отек лица, утрата тонуса кожи на всем теле, возникает необоснованная раздражительность, падает сосредоточенность. Основными причинами недосыпа студентов являются: большой объем учебной работы, занятия допоздна, проведение времени в интернете (социальные сети, онлайн-игры), встречи с друзьями и посиделки допоздна. Многие студенты испытывают недостаток во сне, но большинство стараются компенсировать данную нехватку различными способами: увеличение продолжительности сна в выходные дни, дневной сон, физические упражнения, контрастный душ, употребление кофе. Большая часть студентов не уделяют внимания планированию своего режима дня. Это в свою очередь сказывается на отрицательном влиянии недосыпа на учебной деятельности.

4) Курение

Вред курения на сердечно-сосудистую систему курильщики часто недооценивают. После выкуривания одной сигареты из-за воспаления сужаются дыхательные пути, активизируется выделение мокроты, развивается кашель, чаще возникают приступы астмы. Никотин из сигаретного дыма провоцирует деление и размножение раковых клеток в легких. Страдают органы дыхания.

После выкуривания одной сигареты происходят изменения в слизистой оболочке полости рта, которые провоцируют развитие злокачественных опухолей. Увеличивается вероятность развития рака поджелудочной железы, устранить опухоль которой практически невозможно не хирургическим, не тем более медикаментозным лечением. Нарушается кровообращение сетчатки глаза, происходят изменения глазного дна – ухудшается центральное зрение.

Не меньший вред, курение наносит репродуктивной системе, приводя к импотенции и бесплодию. Вред курения чувствует еще не родившийся малыш, у которого в утробе курящей матери могут возникнуть серьезные проблемы со здоровьем.

Бутан, кадмий, угарный газ, никотин, гексамин, винил хлорид, нафталин, ацетон, никотин, аммоний, метанол, мышьяк, метан, полоний, радий, торий, смолы ... всего 4 000 различных по степени токсичности химических веществ. Спросите у любого взрослого человека, неужели он не знает о последствиях пагубного пристрастия к курению. Единицы ответят, что не знают. Но 40% населения Земли все равно не хотят осознавать вред курения полностью. А за то время, пока вы слушали эту статью, от его последствий уже умерли 20 человек.

Жертвой следующих 6 секунд можете стать вы. Может пора остановиться?

Никотин – самый «хитрый» наркотик. Табачный яд кажется безобидным. Однако миллионы курильщиков погибает от инсультов, инфарктов и рака. Пользы от табака нет, а

вред очевиден: гнилые зубы, преждевременные морщины, противный запах изо рта, болезнь Альцгеймера. Известно, что курение укорачивает жизнь человека на 30 лет.

Здоровье только в ваших руках, только вы ответственны за свою жизнь, в которой не должно быть места курению.

Никак не получается избавиться от пагубной привычки?

Вот один из тысячи существующих методов: Возможно, у вас есть мечта, на которую вам не хватает денег?

Если нет такой мечты, то наверняка есть то, что вы хотели бы купить, если бы у вас были лишние деньги. Так вот начните собирать деньги на это что-то прямо сегодня. Минус сигарета — плюс деньги в копилку, а вы все ближе к исполнению мечты. Попробуйте, возможно, именно этот способ спасет вас от очередной порции вреда курения.

5) Перекусы вместо полноценного обеда

Как часто вы ловили себя на мысли, что съев пакетик чипсов или пирожок сегодня, завтра ни к чему плохому не приведет. И так раз за разом. В результате подобное пищевое поведение становится нормой, а проблемы – его следствием. А это лишний вес, заболевания пищеварительной и эндокринной систем. И не надо потом говорить, что практически ничего не ем, а килограммы увеличиваются с невероятной скоростью.

Гастрит занимает устойчивое второе место после болезней зрения у детей школьного возраста. Игнорировать это заболевание ни в коем случае нельзя. Вовремя не вылеченный гастрит может принять более серьезные формы, такие как язвенная болезнь и даже рак желудка.

Гастроэнтерологи убеждены, что в 70 случаях из 100 «виновато» неправильное питание. Многие дети не желают завтракать перед школой, а родители не настаивают; часть детей (а таких немало) игнорируют школьную столовую; к тому же подавляющее большинство современных детей увлекаются фаст-фудом и вредной газировкой, причем, все это они едят «на ходу» или даже «на бегу».

6) Летние кроссовки зимой

Зима, минусовая температура, снег и лед под ногами. Очень часто встречаю на улице молодых парней и девчонок в обуви не по сезону - в кроссовках, а то и кедах. У меня вопрос. Зачем? Это мода такая, или что? Неужели не холодно, не дорого здоровье? Родители в курсе?

Еще великий полководец Суворов рекомендовал своим солдатам держать ноги в тепле. К его совету стоит прислушаться и в наше время. Примечательно, что озябшие конечности не дают согреться всему телу. Ну а общее переохлаждение чревато опасными

последствиями, начиная банальной простудой и заканчивая хроническими инфекциями.

Причины переохлаждения ног

Основным фактором, провоцирующим замерзание ног, является ношение неподходящей обуви в зимнее время года. Сапожки или ботинки должны быть из натуральной кожи или замши и иметь меховую подкладку либо мембранную систему сбережения тепла. Кроме того, они должны подходить по размеру, так как в теплых, но тесных сапогах сосуды пережимаются, нарушается микроциркуляция крови, и ноги мерзнут. Среди прочих причин можно отметить слабо развитые мышцы и нарушение кровообращения в ступнях по причине хронических заболеваний. На стопах практически отсутствует жировая прослойка, что также способствует их замерзанию. К тому же ноги не выдерживают испытания капроновыми колготками в морозную погоду.

Последствия

Холодные ноги не только становятся причиной сильного дискомфорта. На ступнях находится немало биологически активных точек, которые отвечают практически за все системы организма. Поэтому переохлаждение может привести к развитию следующих заболеваний:

-Острые респираторные вирусные инфекции. Существует связь между переохлаждением ног и заболеваниями органов дыхания. Люди с пониженным иммунитетом рискуют простудиться или пострадать от серьезной вирусной инфекции. При этом первым появляется насморк.

-Регулярное переохлаждение грозит гайморитом, бронхитом и постоянными ангинами.

-Болезни суставов. Если вы у вас уже были заболевания опорно-двигательного аппарата, то замерзание ног может привести к обострению хронических процессов и усилению симптомов. Кроме того, такое состояние способно спровоцировать развитие ревматизма, остеохондроза, артрита или неврита.

-Заболевания мочевыводящей системы. Из-за холодных ног страдают почки и мочевого пузырь. Именно на морозное время года приходится пик заболеваемости пиелонефритом и циститом.

Подготовили преподаватели БПОУ ВО «Вологодский колледж технологии и дизайна»: Вязникова И.П., Макинова Е.С.