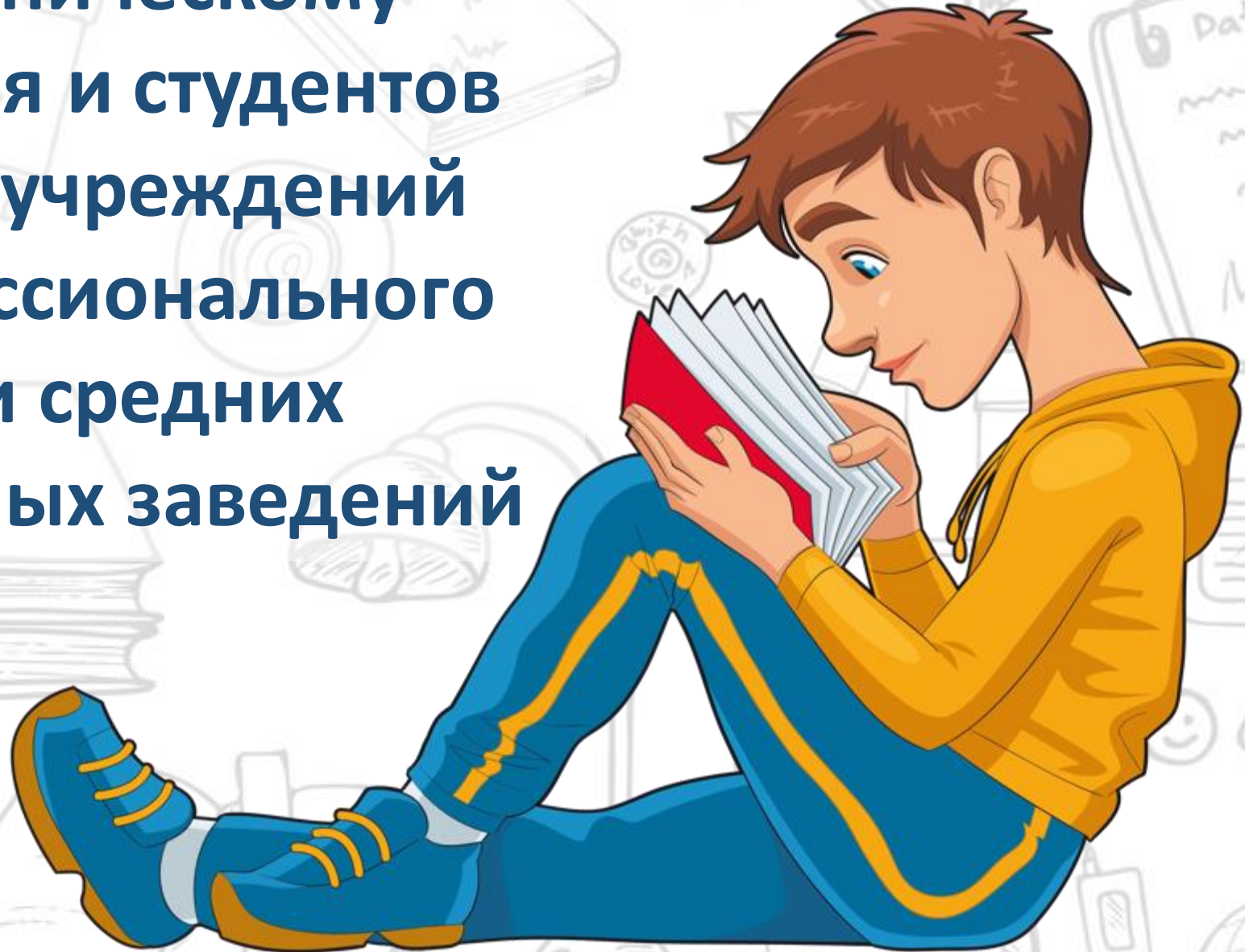


**Лекция по гигиеническому  
обучению учащихся и студентов  
образовательных учреждений  
начального профессионального  
образования и средних  
специальных учебных заведений**



# ПОНЯТИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



**Здоровый образ жизни** - поведение, стиль жизни, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья данной популяции.



**Здоровый образ жизни** рассматривается не только как медицинская, но и как социально-экономическая категория, зависящая от развития производства и производственных отношений.



**Здоровый образ жизни** связан с выбором личностью позитивного в отношении здоровья стиля жизни, что предполагает высокий уровень гигиенической культуры отдельных социальных групп и общества в целом. К гигиенически рациональным формам поведения относится поведение, способствующее повышению защитных свойств организма, а также поведение, направленное на борьбу с вредными привычками, влияющими на здоровье.



**Поведение, способствующее повышению защитных свойств организма, включает в себя:**

оптимальную двигательную активность, физическую культуру, закаливание

соблюдение правил личной гигиены

динамическое слежение за собственным здоровьем

рациональное питание

оптимальный режим различных видов деятельности и отдыха

медицинскую активность

позитивное экологическое поведение



**Применительно к детям,** необходимо постоянно иметь в виду, что не всегда сам ребёнок может обеспечить соответствующий способ жизнедеятельности. Многие зависят от родителей, организаторов народного образования, педагогов. В этом смысле ребёнок пассивен, но от того как организована его жизнедеятельность, будет зависеть и его **будущее поведение.**

**Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками.** Употребление алкоголя, других опьяняющих и наркотических веществ, курение табака препятствуют утверждению любых сторон здорового образа жизни.

**Вредные привычки входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний,** существенным образом сказываются на состоянии здоровья детей, подростков и населения в целом.



**Эпидемиологические обследования старшеклассников свидетельствуют,** что курение, алкоголизация, наркотизация - получили в настоящее время широкое распространение в молодёжной среде. *В особенности это касается алкоголизации.*

*По реальному потреблению алкоголя Россия вышла в число лидеров.*



**Важнейший критический этап**, на котором закладываются алкогольные установки - **период подросткового возраста**. В это время с молодым человеком происходит **ряд важных перемен**:

- **Во-первых**, осуществляется психоэндокринная перестройка организма.
- **Во-вторых**, пробуждаются новые потребности и интересы, прежде всего, сексуального характера.

Психологическая перестройка идёт болезненно, **сопровождается рядом дискомфортных состояний**. Подростки отличаются повышенной ранимостью и максимализмом. В данный период легче, чем когда-либо, возникает реакция группирования со сверстниками.

Одновременно в подростковых группах утверждаются свои ценностные ориентиры, способы проведения досуга, методы разрешения многочисленных проблем. Именно этот период является наиболее опасным в отношении становления привычки употребления алкоголя в рамках групповой деятельности.



Попытки коррекции поведения со стороны родителей или педагогов воспринимаются **как посягательства** на самостоятельность и независимость, ограничение в правах.

Нередко подобные прямолинейные попытки приводят к **обратным результатам**, реакциям протеста и оппозиции.

- Для подростков описан своеобразный **феномен "групповой зависимости от алкоголя"**, заключающийся в том, что функционирование подростковой группы организуется, главным образом, вокруг употребления спиртных напитков, еще до появления у отдельных членов группы явных признаков зависимости от алкоголя или алкоголизма.



- Для многих период молодого возраста представляет собой **цепь алкогольных эксцессов**. Это обусловлено **широкой доступностью алкоголя** и **значительным распространением алкогольных обычаев и традиций**.
- В алкогольную группу может привести и бегство от реальной жизни. К самоутверждению в этой сфере может толкнуть неуспех в основной деятельности (учёба или работа).

**Важнейшее направление работы по преодолению вредных привычек** - усиление внимания к формированию личности человека, возвышению его потребностей, усвоению ценностей культуры, накопленных человечеством, т.е. **обеспечение духовного здоровья молодёжи.**

## Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности

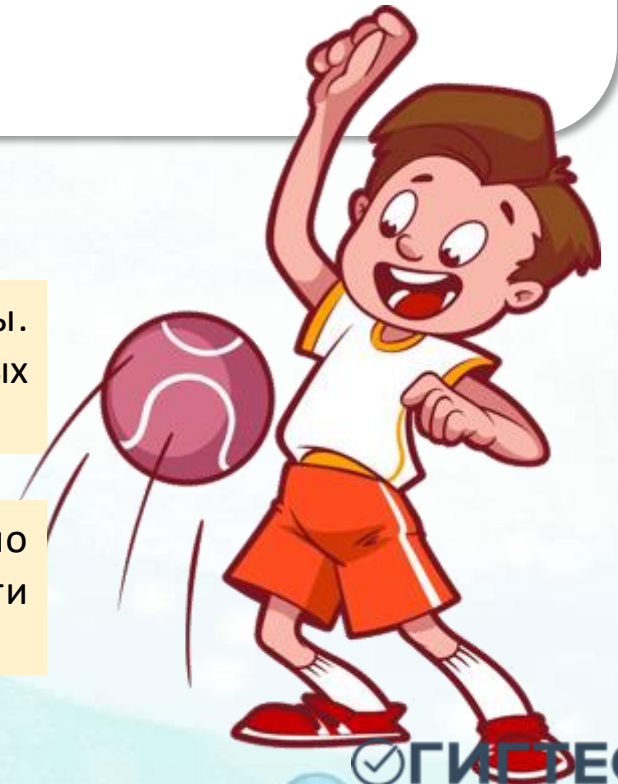


Состояние здоровья отражается на всех сферах жизни людей. Полнота и интенсивность многообразных жизненных проявлений человека непосредственно зависит от уровня здоровья, который в значительной мере определяет образ и стиль жизни человека:

- уровень социальной, экономической и трудовой активности;
- степень миграционной подвижности людей;
- приобщение людей к современным достижениям культуры, науки, искусства, техники и технологии;
- характер и способы проведения досуга и отдыха.

**Уровень здоровья и физического развития** – одно из важнейших условий качества рабочей силы. В зависимости от их показателей оценивается возможность участия человека в определенных сферах трудовой деятельности.

Поэтому уже на этапе выбора специальности и вида профессионального обучения объективно возникает, ставится и решается проблема психофизиологического соответствия личности конкретным видам профессиональной деятельности.





Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о ее неупорядоченности и хаотичной организации. Это отражается в таких важнейших компонентах, как:

несвоевременный прием  
пищи

выполнение самостоятельной учебной работы во время,  
предназначенное для сна

недостаточная двигательная  
активность

систематическое  
недосыпание

отсутствие закаливающих  
процедур

курение и другие

Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой организации жизнедеятельности наиболее **ярко проявляются ко времени его окончания** (увеличивается число заболеваний).

А так как эта организация жизнедеятельности наблюдается в течение **4-6 лет обучения**, то они оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов.

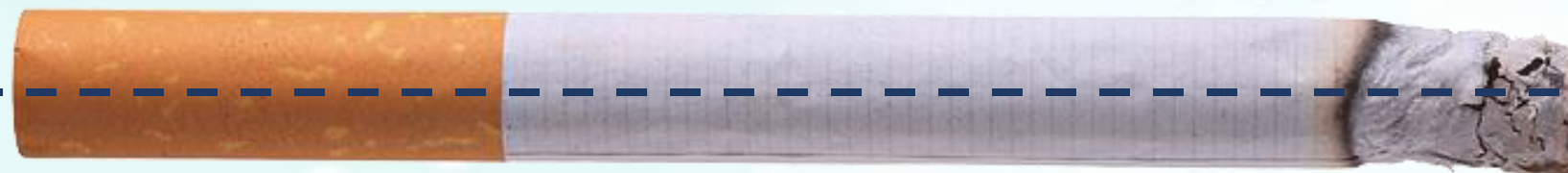
Состояние здоровья обеспечивают многие составляющие образа жизни, среди которых большое место принадлежит регулярным занятиям физическими упражнениями, спортом, а также оздоровительным факторам.



# О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ

В зависимости от сорта и обработки табак (т.е. листья) содержит:

никотина **1-4%**      углеводов **2-20%**      органических кислот **5-17%**      белков **1-13%**      эфирных масел **0,1-1,7%**



При курении табака происходит его сухая перегонка с образованием множества веществ, попадающих в рот и органы дыхания:

уксусной, муравьиной, синильной и других кислот      никотина      анилина      окиси углерода      сажи      акролеина      эфирных масел      пиридина      канцерогенных углеводов

- Подсчитано, что в табачном дыме **содержится около 200 различных веществ**, примерно 100 из которых влияют на человеческий организм крайне неблагоприятно, а их вредное воздействие рано или поздно **сказывается на здоровье** курильщика.
- Одним из самых ядовитых компонентов табака является **никотин**, поражающий преимущественно центральную нервную систему и смертельный для человека в дозе всего **0,06-0,08г.** (столько, сколько попадает в организм при быстром выкуривании 20-25 сигарет).



## Симптомы отравления никотином знакомы по существу каждому начинающему курильщику в виде:

- головокружения
- тошноты
- рвоты
- бледности кожных покровов
- обильного слюноотделения
- сердцебиения
- дрожи в теле
- холодного пота
- нарушения координации
- потери сознания и судорог.

- Во всех развитых странах в последние 2-3 десятилетия стремительно растет число больных **раком легких**. Среди курящих он возникает **в 20 раз чаще**, чем среди некурящих. Это связано с тем, что в табаке, пусть и в незначительном количестве, содержатся радиоактивные вещества, из которых наиболее пагубное воздействие на организм оказывает радиоактивный полоний.
- При сжигании одной сигареты в табачный дым переходит 50% исходной дозы полония. Попадая из легких в кровь, полоний разносится по всему организму и оседает в различных органах: **в легких курящего его в 3 раза больше нормы, в печени и сердце - в 2 раза, в почках - в 1,5 раз. В моче курящего полония в 6 раз выше нормы**, поэтому **рак мочевого пузыря** встречается у них намного чаще, чем у некурящих.



С курением в настоящее время статистически достоверно связывается рост различных серьезнейших заболеваний, приводящих к инвалидности, таких, как:

- ишемическая болезнь сердца
- туберкулез
- эмфизема и рак легких
- астматические бронхиты
- язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки
- заболевания нервной системы
- облитерирующий эндартериит и др.



Привычка курить особенно **опасна** для детей и подростков. Задержка роста, общего развития, нарушение процессов обмена, снижение слуха, зрения, ряд нервных расстройств - **такова плата за детское и подростковое курение.**

**Школьники-курильщики, как правило, отличаются:**

- пониженными умственными способностями и памятью
- слабо успевают в учебе
- часто нарушают дисциплину, то есть эмоционально неустойчивы.

У подростков никотин поражает в первую очередь **неокрепшую нервную и сердечно - сосудистую системы. К 12-13 годам курят 7% подростков, а к 16 годам - 40%.**

Ядовитые продукты табака способны вызвать **развитие импотенции у мужчин и снижение полового влечения у женщин**, а так же **раннее наступление климакса у обоих полов.**

У курящих женщин наступает **раннее увядание организма**, грубеют черты лица, кожа приобретает неприятный сероватый оттенок, голос становится хриплым, грубым, зубы покрываются желтизной, порой чернеют.





**Особенно опасно курение для беременных женщин.** Если женщина в начале беременности выкуривает 5 -6 сигарет в день, ребенок рождается с весом **на 200-250 граммов ниже нормы**, что может иметь для малыша (особенно, если ребенок находится на грани доношенного и зрелого плода) **трагические последствия**. Заболевают такие дети в раннем возрасте значительно чаще, чем дети некурящих.

В **40%** у женщин, выкуривающих более 10 сигарет в день, дети рождаются с повышенной предрасположенностью к судорогам и эпилептическим припадкам, у них часты аномалии и уродства. Дети курящих матерей часто много плачут в первые три месяца жизни из-за того, что им не хватает никотина, к которому они успели привыкнуть, еще не появившись на свет.

***Младенческая смертность в 3 раза выше, а вес новорожденных на полкилограмма ниже.***

- Самое пагубное влияние на сердечнососудистую систему оказывает **никотин**. Под его влиянием учащается ритм сердца и происходит спазм сосудов, что также существенно затрудняет работу сердца и приводит к повышению артериального давления.
- Никотин оказывает **множественное повреждающее влияние** и принимает непосредственное участие практически во всех звеньях, ответственных за развитие атеросклероза – заболевания сосудов, которое сопровождается их уплотнением и сужением просвета.





- В последнее время большую популярность, особенно среди молодежи, **приобрели «легкие» сорта сигарет**. Любые сигареты оказывают вредное воздействие на организм человека. Ведь из большого числа вредных веществ нормируются только **содержание никотина (не более 1,5%) и смол (до 16%)**.
- В «легких» сигаретах никотина содержится до 1%, **а всех остальных 3399 токсических веществ**, столько же, сколько и в обычных сигаретах. Фильтры сигарет задерживают только часть веществ дыма табака, а для окислов азота и окиси углерода (угарный газ) требуются специальные фильтры, как в противогазах.



У лиц, длительно находящихся в накуренном помещении, значительно возрастает риск развития сердечнососудистых болезней, а **риск заболеть раком увеличивается в 5 раз**.

Имеются данные об увеличении заболеваемости раком легких среди жен заядлых курильщиков. Доказано, что если некурящий человек находится среди курящих несколько часов, то можно считать, что он выкурил **не менее 10 сигарет**.

**А дети, в присутствии которых курят родители**, не только страдают от целого диапазона проблем со здоровьем и функциональных ограничений, но и имея перед собой пример курящих взрослых, чаще закуривают в более молодом возрасте.

**Пристрастие к никотину** – это не вредная привычка, это болезнь, как наркомания и токсикомания, в ее основе лежит все та же психическая и физическая зависимость.

- На ранних этапах отказа от курения **избегайте напряженных ситуаций, общения с заядлыми курильщиками**. Избегайте скуки. Старайтесь чем-нибудь занять свою голову и руки.
- **Питайтесь правильно!** При отказе от курения постепенно исчезают симптомы хронической табачной интоксикации, что сопровождается улучшением вкуса, аппетита, нормализацией секреции пищеварительных желез и соответственно приводит к увеличению объема принимаемой пищи, прибавке массы тела. Этого можно избежать, если следовать несложным диетическим советам: избегать переедания, употреблять пищу, содержащую большое количество витаминов, минеральных солей, микроэлементов.

*В настоящее время существует широкий арсенал методов лечения табакокурения (медикаментозных и немедикаментозных).*

- Один из наиболее распространенных – **метод заместительной терапии с использованием никотина** («Никотинелл», «Никоретте») или никотиноподобных веществ («Табекс»). Они выпускаются в виде пластыря, дозированного аэрозоля или жевательной резинки. Их применение значительно облегчает течение синдрома отмены.
- В ряде случаев в комплексе мероприятий лечения табачной зависимости хорошо помогают **психотерапевтические методы** и особенно эффективны **методы рефлексотерапии**.



**Сделайте первый шаг к сохранению и укреплению своего здоровья – бросьте сигарету!**

# О ВРЕДЕ АЛКОГОЛЯ

Основным действующим началом опьянения любого напитка является **алкоголь - этиловый, или винный, спирт.**

Принятый внутрь, он через **5 -10 минут** всасывается в кровь и разносится по всему организму.

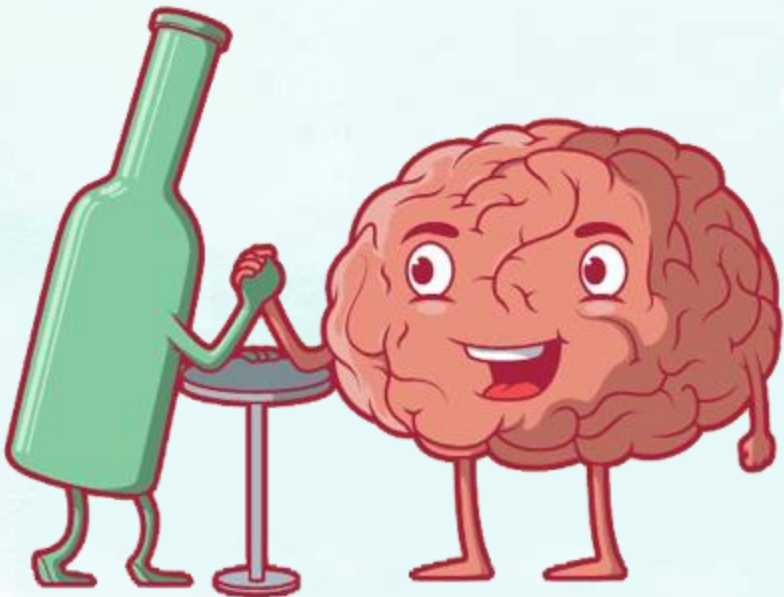
**Алкоголь - яд для любой живой клетки.**

- Проникнув в организм, алкоголь очень скоро расстраивает работу тканей и органов. Быстро сгорая, он отнимает у них кислород и воду. Клетки сморщиваются, деятельность их затрудняется. При значительном и частом попадании алкоголя в организм клетки разных органов погибают.
- Под действием алкоголя нарушается чуть ли не все **физиологические процессы в организме**, а это может привести к тяжелым заболеваниям. Перерождается ткань печени, почек, сердца, сосудов и др.

*Ученые выяснили , что алкоголь , введенный в организм, не сразу выводится оттуда, и какое-то количество этого вещества продолжает свое вредное действие на органы в течении **1- 2 дней**, а в некоторых случаях и больше.*



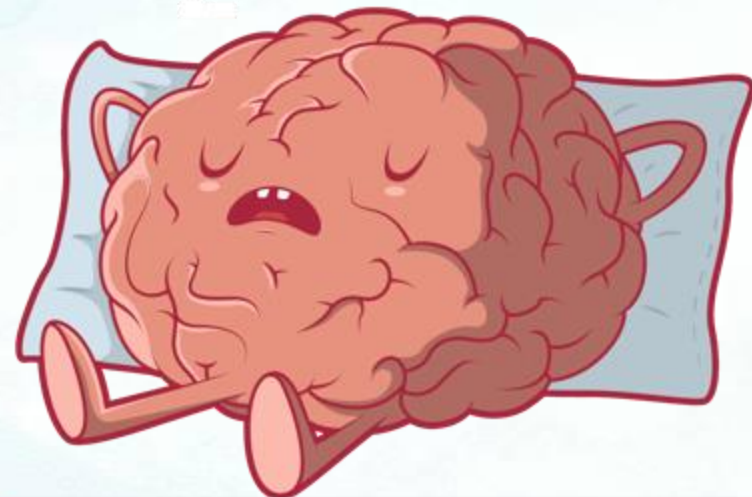




Быстрее и губительнее всего алкоголь действует **на клетки головного мозга**, в первую очередь страдают высшие отделы мозга. Алкоголь, доставленный потоком крови к головному мозгу, проникает в нервные клетки, при этом разрушаясь, в результате чего, связь между различными отделами мозга расстраивается.

Алкоголь влияет на кровеносные сосуды, несущие кровь к мозгу. Они расширяются, и насыщенная алкоголем, кровь приливает к мозгу, вызывая резкое возбуждение нервных центров. *Вот откуда чрезмерно веселое настроение и развязность пьянеющего человека.*

- Ученые выяснили, что под влиянием спиртных напитков в коре больших полушарий головного мозга, вслед за усиливающимся возбуждением, наступает **резкое ослабление процессов**. Кора перестает контролировать работу низших, так называемых подкорковых отделов мозга. *Вот почему опьяневший человек как бы теряет контроль над собой и критическое отношение к своему поведению.*



- Утрачивая сдержанность и скромность, он говорит и делает то, чего не сказал и не сделал бы в трезвом состоянии. Каждая новая порция спиртного **все больше парализует высшие нервные центры**, словно связывая их и не позволяя вмешиваться в хаотическую деятельность резко возбужденных отделов мозга.



Алкоголь вызывает приятное приподнятое настроение, а это побуждает к **повторному употреблению спиртного напитка**. Под влиянием алкогольной интоксикации человек уже не может противостоять влечению к алкоголю, у людей ослабляется воля и самоконтроль, и нередко они совершают проступки и ошибки, в которых раскаиваются всю жизнь.

Очень опасен алкоголь для юных, поскольку их организм в период роста легче подвергается воздействию наркотиков.

**Венерические заболевания, рождение неполноценных детей** - это не только слова, за ними искалеченная, безрадостная жизнь.

Если пьянство - результат неправильного воспитания, слабоволия, распущенности, подражания дурным привычкам, то алкоголизм - серьезная болезнь, требующая специального лечения. **Нужны большие усилия, чтобы перевоспитать человека, злоупотребляющего алкоголем.** Нередко эти условия оказываются напрасными.

---

*Исследования ученых доказали, что у юношей и девушек алкоголизм возникает и развивается **в ЧЕТЫРЕ раза быстрее**, чем у взрослых. **Разрушение личности также происходит гораздо быстрее.***

---

При употреблении вина у девушек и юношей поражаются все органы, но особенно ранимы **центральная нервная система**: резко падает память, нарушается психика, снижается контроль за своими действиями. *Все преступления, совершенные в состоянии опьянения, носят отягощенный характер и особо строго наказываются.*

# ВЕНЕРИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Часто **венерические заболевания** обозначают аббревиатурой ЗППП, что означает «заболевания, передающиеся половым путем». Помимо венерических заболеваний, в спектр ЗППП входят и многие другие заболевания, венерические заболевания — лишь часть всех болезней, которыми можно заразиться при половых контактах.

Специалисты различают несколько групп ЗППП:

«Классические»  
венерические  
заболевания

«Новые»  
венерические  
заболевания

Кожные болезни,  
передающиеся половым  
путем

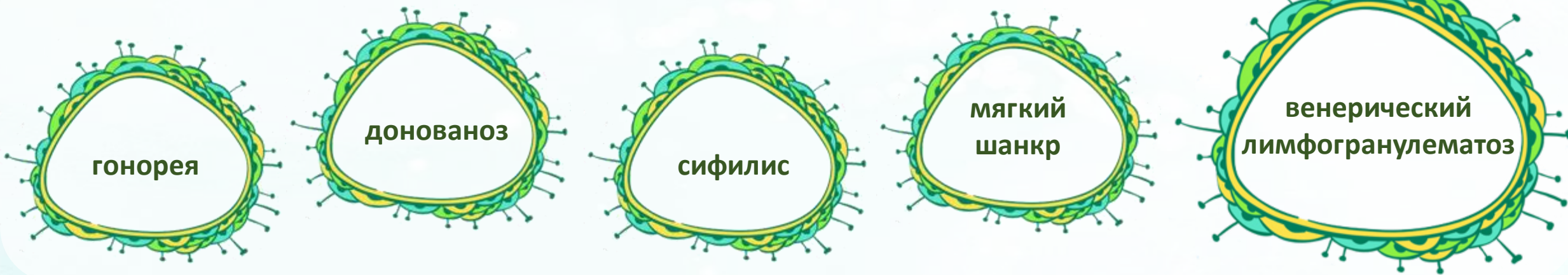
Заболевания,  
передающиеся  
половым путем,  
с преимущественным  
поражением других  
органов

**«Новые» венерические заболевания** в медицинской литературе могут обозначаться еще и как «заболевания, передающиеся преимущественно половым путем», или «болезни, передающиеся главным образом половым путем с преимущественным поражением половых органов».

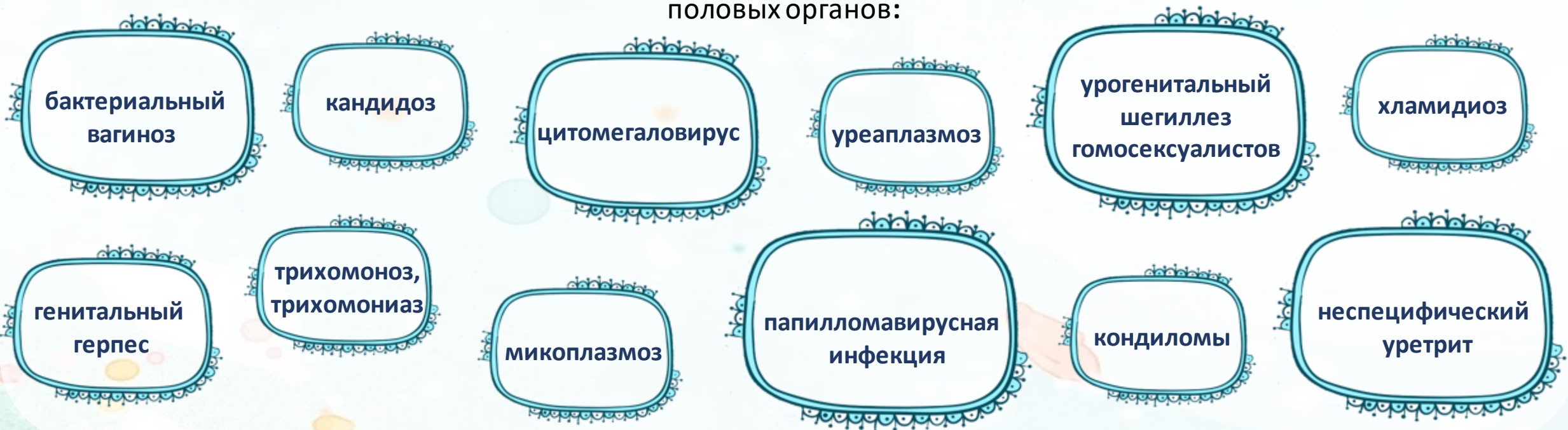
**Сегодня науке известно примерно 20–25 болезней, передающихся половым путем.**



## «Классические» венерические заболевания:



«Новые» венерические заболевания — инфекции мочеполовых органов с преимущественным поражением половых органов:



## Кожные заболевания, передающиеся половым путем:



## К заболеваниям, передающимся половым путем, с преимущественным поражением других органов относятся:





Заболевания, передающиеся половым путем (ЗППП) имеют **широкое распространение в массах**. Течение данных заболеваний происходит преимущественно **бессимптомно или малосимптомно**, из-за чего большинство людей, заразившихся болезнью, не сразу обращаются к врачу. Однако, чем быстрее будет проведена диагностика и назначено лечение половой инфекции, тем меньше последствий для организма человека, поскольку такие болезни разрушают организм изнутри. Кроме того, все половые инфекции довольно быстро переходят в хроническую форму, которую вылечить уже не так просто. *Все ЗППП, выявленные на ранней стадии, легко поддаются лечению и не несут никаких последствий и осложнений.*

**Определить самостоятельно, заразились вы или нет половой инфекцией, можно по некоторым признакам:**

- выделения из половых органов, которых не было ранее;
- кожная сыпь;
- различные выросты слизистой оболочки наружных половых органов;
- ранки и язвочки;
- зуд;
- боль и жжение при мочеиспускании.

Интересным фактом является то, что «новые» венерические заболевания передаются не только половому партнеру, но и плоду при беременности, также через материнское молоко, поцелуи и слюну, при переливании крови, в быту. Попадая через кровь в организм человека, микроорганизмы могут поражать разные органы или весь организм в целом.





Не лечить ЗППП и оставлять все на самотек **не стоит**, поскольку это грозит рядом осложнений для организма. Также осложнения проявляются и в случаях, когда лечение не закончено. Для мужчин это чревато развитием хронических заболеваний мочеполовой системы (простатит, хронический уретрит, везикулит, эпидидимоорхит, а итогом всего этого является бесплодие).

*Кроме того, последствием половых инфекций являются различные нарушения сексуального характера, к которым можно отнести снижение сексуального либидо, проблемы с эрекцией, стертый оргазм, преждевременное семяизвержение.*



Для женщин длительное **нелечение половой инфекции** также не проходит бесследно. Как правило, результатом этого является дисбактериоз влагалища, эндометрит, кольпит, непроходимость маточных труб, что грозит развитию бесплодия, невынашиванию беременности или преждевременными родами. Кроме того, инфекционные заболевания мочеполовой системы сказываются и на сексуальной жизни женщин.

*Фригидность, отсутствие оргазма, воспаления матки и придатков, которые бывают причиной случаев рака шейки матки, влагалища, вульвы – это небольшой перечень осложнений, которые возникают при инфекциях, полученных половым путем.*



**Опасность инфицирования венерическими заболеваниями возрастает при незащищенном сексуальном контакте.**

Период с момента инфицирования половыми инфекциями до момента проявления первых симптомов называется инкубационным. Для каждой инфекции он разный и может составлять **от трех дней до нескольких недель**.



Как правило, симптомы инфицирования ЗППП **чаще проявляются у женщин**. Но в основном, выявить заболевания такого рода можно только путем сдачи необходимых анализов и исследования их в лаборатории. Кроме того, если инфицирован только один партнер и результат анализов другого отрицательный, лечение необходимо проводить в обязательном порядке обоим партнерам, чтобы предотвратить возобновление инфекции.

При диагностике заболеваний, передающихся половым путем, обнаруживается сразу несколько инфекций, то есть происходит смешанное инфицирование. Поэтому лечение такого рода заболеваний может назначать только врач. **Самолечение же может только навредить правильной диагностике.** К тому же для каждого пациента назначается индивидуальное лечение, поскольку схем лечения множество.



**Лечение мужчин существенным образом отличается от лечения женщин**



## Что делать в случае подтверждения диагноза?

- Если результаты анализов на инфицирование ЗППП и венерическими заболеваниями оказались положительными, следует в срочном порядке вместе с половым партнером обратиться к врачу и сдать необходимые анализы.
- Лечение назначается обоим партнерам, при этом рекомендуется воздерживаться от сексуальных контактов, которые могут происходить с использованием презерватива. После прохождения курса лечения необходимо снова сдать анализы для того, чтобы удостовериться в полном выздоровлении.





## Профилактика ЗППП


- Профилактика ЗППП служит безопасный секс, а именно - применение во время половых контактов презерватива, латексной салфетки или непроникающий секс. **Промывания водой или антисептиками, а также прерванный половой акт не являются защитой от ЗППП.**
- Распространенное заблуждение людей, что от людей, у которых нет признаков заражения в области половых органов, заразиться ЗППП не представляется возможным. Однако, отсутствие симптомов не означает, что можно безоговорочно доверять человеку, ведь об инфицировании он может просто не знать. **Кроме того, известно, что секс – не единственный способ заразиться.** Например, СПИД, сифилис, гепатит В можно «приобрести» через кровь при переливании, использовании нестерильных игл. А сифилис в некоторых случаях передаются через поцелуй.





## Несколько правил и советов, которые должны помнить все люди перед половым контактом:

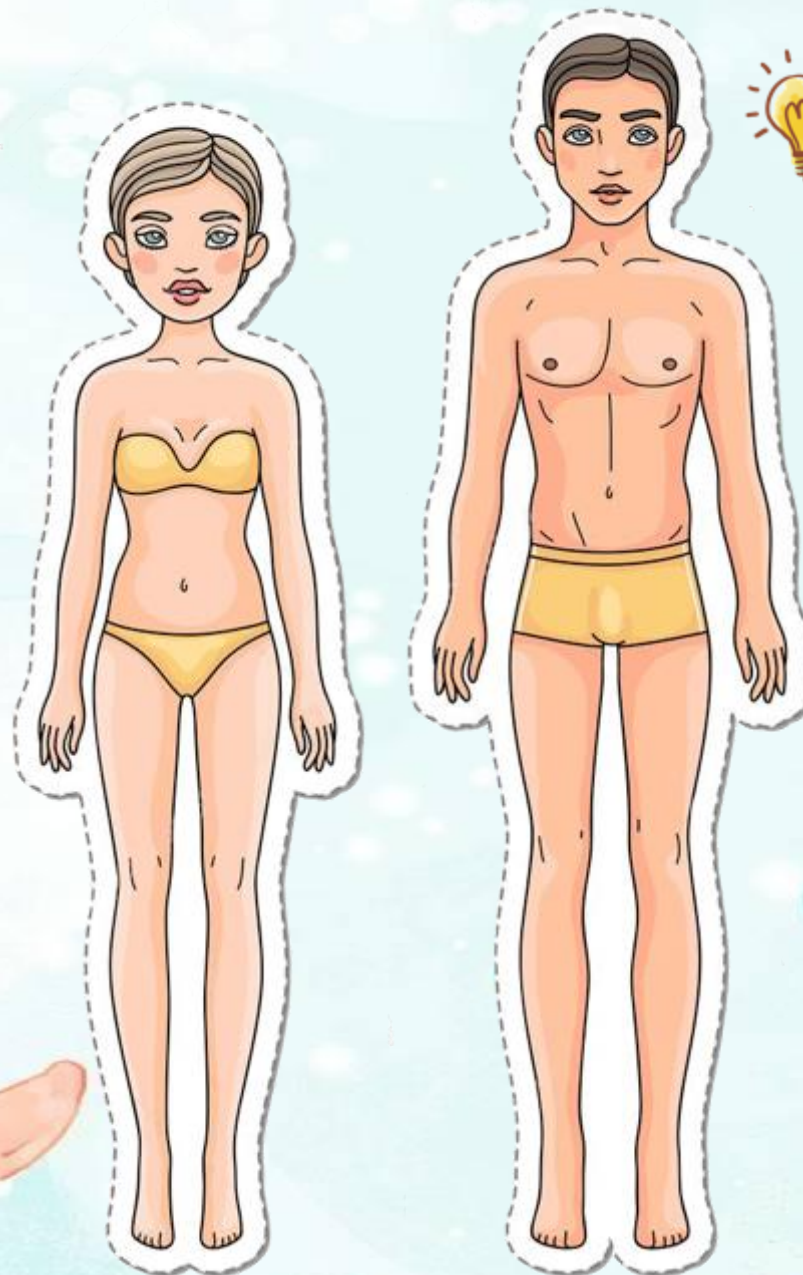
 Отказаться от «случайных» сексуальных контактов.


 Ограничить количество половых партнеров.


 Соблюдать правила личной гигиены в сфере половой жизни, требовать того же от партнера.


 Не пользуйтесь предметами личной гигиены других людей (полотенцем, мочалкой, тапочками, нижним бельем, расческой и т.п.).

 Не стесняйтесь задать вопрос своему партнеру о его половом здоровье.



 При каждом половом акте пользоваться презервативом.

 Презерватив не дает стопроцентной гарантии защиты, поскольку бывают случаи его соскальзывания. Наиболее опасными видами секса без использования презерватива являются вагинальный или анальный половой контакт. Помимо презервативов существуют специальные презервативы и пленки для языка при кунилингусе, а половые инфекции, как известно, передаются и при орогенитальных половых контактах.

 Использование презерватива в качестве защиты от половых инфекций эффективно лишь при непродолжительных отношениях. Для секса с постоянным сексуальным партнером использование презерватива, в случаях инфицирования одного из них, мало подходит, поскольку даже в презервативе инфекция становится «общей».

Старайтесь избегать сексуальных отношений с людьми, входящими в группу риска инфицирования ЗППП.  
К ним относятся:

люди, принимающие наркотики внутривенно;

люди, которые подвергались переливанию крови;

люди, имеющие постоянный контакт с кровью (медсестры, лаборанты, работники лабораторий, врачи, стоматологи);

люди, которые просто не вызывают у вас доверия.

*Как можно на 100% защитить себя от заражения ЗППП, никто не знает. На сегодняшний день защитой номер один от инфицирования половыми инфекциями является полное воздержание от секса (абстиненция). Также существенно снизить риск инфицирования может постоянный половой партнер, которому вы безгранично доверяете.*

