

## Врач как педагог и воспитатель

ID: 2021-08-27-T-19417

Тезис

Герасимова Д.А.

### Здоровый образ жизни и отношение к вредным привычкам

*ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России, кафедра физвоспитания**Научный руководитель: Камбурова И.Н.*

*Здоровье гораздо более зависит  
от наших привычек и питания,  
чем от врачебного искусства.  
Д. Леббок*

На сегодняшний день здоровье - это не только отсутствие болезней, но и совокупность полного физического, психического и социального благополучия. «Врачебное искусство», несмотря на свое совершенство, не может сделать человека полностью здоровым, т.к. главным фактором сохранения здоровья является самоохранительное поведение и осознанное отношение индивидуума к самому себе, заключающееся в соблюдении режима дня, правильном питании, занятии спортом, отказе от вредных привычек.

Важным аспектом здорового образа жизни является искоренение вредных привычек, таких как табакокурение и употребление алкоголя, которые являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и будущих детей.

Курение - одна из самых опасных привычек современного человека, являющаяся частой причиной возникновения болезней сердца, сосудов, опухолей полости рта, гортани, бронхов и легких. Отечественными специалистами было доказано, что курение отрицательно влияет как на умственную деятельность, так и на физическую силу. Было установлено, что из-за курения снижается точность выполнения тестов, восприятие учебного материала, а через 5-9 минут после выкуривания одной сигареты мускульная сила снижается на 15%. Курильщик вдыхает лишь половину вредных веществ, находящихся в табачном дыме, остальное достается тем, кто находится рядом. Не случайно в семьях курильщиков дети болеют респираторными заболеваниями чаще, чем в семьях, где никто не курит. Особенно вреден никотин беременным, так как приводит к появлению детей с низкой массой тела, врожденными аномалиями.

Употребление алкоголя – еще одна опасная привычка, которая разрушающе действует на все системы и органы человека. При длительном систематическом злоупотреблении алкоголем развивается симптомокомплекс болезненного пристрастия к нему: потеря чувства меры и контроля над количеством потребляемого; нарушение деятельности центральной и периферической нервной системы (психозы, невриты) и функций внутренних органов. Наряду с этим злоупотребление спиртными напитками всегда сопровождается и социальными последствиями, приносящими вред как окружающим больному алкоголизмом, так и обществу в целом.

Подводя итог, необходимо сказать, что в настоящее время становится модным быть хорошо образованным, а главное - быть здоровым. Поэтому каждому из нас важно уметь вовремя сказать: «нет» и сделать правильный выбор в пользу своего здоровья и здоровья своих близких.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, вредные привычки, табакокурение, злоупотребление алкоголем