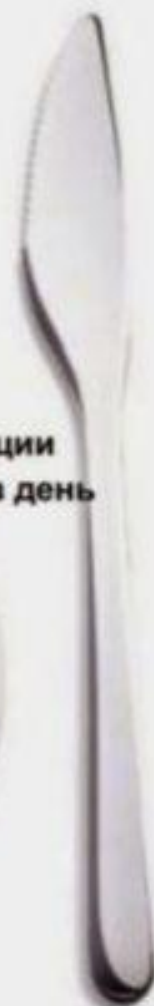


# ***Здоровый образ жизни***

Сегодня в обществе все больше людей борются за здоровый образ жизни. Они не курят, занимаются физкультурой, не едят вредных продуктов. Их главная цель – сберечь здоровье, чтобы вести активную жизнь и дольше прожить.

- Калории — это энергия, которая содержится в пище. Чем более активный образ жизни вы ведете, тем существеннее должна быть калорийность вашего рациона (и наоборот). Количество калорий, необходимых вам в сутки, также зависит от возраста, пола и некоторых особенностей организма, включая беременность, кормление грудью и ряд хронических заболеваний. Вот общие правила:
  - Женщины и пожилые люди — 1600-2000 калорий в день;
  - Активные женщины и менее активные мужчины — 2000-2400 калорий в день;
  - Активные мужчины — 2400-3000 калорий в день.
- Вам не обязательно подсчитывать каждую съеденную калорию: это может превратить правильное питание в неприятную рутину, и навсегда отбить у вас желание пробовать еще раз.

# Пирамида питания



Жид сода, сахар, сладости (калорийность)

Мясные продукты,  
птица, рыба,  
бобовые, яйца, орехи  
(2-3 порции)

Молочные продукты,  
йогурт, сыр  
(2-3 порции)

Фрукты  
(2-4 порции)

Овощи  
(3-5 порции)



Хлеб, крупы, макаронные изделия (2-11 порции)

# ***Чем вредит алкоголь и курение***

- Влияние алкоголя и курения — любых и в любых дозах — на организм человека не всегда можно заметить немедленно. Так, даже если опьянение не зашло далеко и человек субъективно не испытывает дискомфорта, организм, тем не менее, находится в состоянии алкогольного дистресса.



**Курение и алкоголь**

- Нагрузка на печень и ЖКТ, повреждение нейронов, расстройство тонуса сосудов и другие вредные последствия скажутся если не сразу, то в будущем обязательно.
- Об этом говорится во многих научно-практических работах, рефератах и докладах исследователей проблемы алкоголизма. То же самое можно сказать о курении: сколько примеров приводят курильщики, похваляясь своим здоровьем и полным отсутствием проблем, а врачи и ученые твердят об обратном.
- Казалось бы, парадокс? Нет, ничего необычного в этом нет. Запас прочности у человеческого организма высок, так же как и способность к восстановлению. При этом существуют и индивидуальные различия: от генетических до связанных с внешней средой. И кто-то «сдает» раньше, другой остается крепким до седых волос. Вот только предсказать, как поведет себя организм даже в ближайшем будущем пока еще невозможно.

# Вред для нервной системы, в том числе и головного мозга

- Дыхательные пути, верхние отделы ЖКТ и мозг первыми принимают на себя алкогольный и никотиновый удар. И если клетки ЖКТ благодаря различным факторам еще справляются с ним (до поры до времени, впрочем), то к нейронам — клеткам головного мозга — алкоголь и сигареты беспощадны. К непосредственно нейротоксичности этанола и никотина (а также смол сигарет) добавляются нарушения работы сосудов, снижается поступление кислорода к клеткам головного мозга, а они к гипоксии очень чувствительны.

- Никотин и алкоголь легко преодолевают гематоэнцефалический барьер, и, попадая в головной мозг, стимулируют выброс адреналина, дофамина, оказывают психостимулирующее действие. Можно было бы отнести эти эффекты к условно-положительным, однако на фоне их со временем формируется зависимость: физическая и психологическая. С точки же зрения физиологии скачки АД, изменение частоты и ритма дыхания и сердцебиения потенциально опасны.
- Курение и алкоголь(никотин) активно влияют на большинство центров, располагающихся в головном мозге, что и является причиной разнообразных проявлений опьянения и выкуренной сигареты — от головокружения и эйфории до угнетения сознания и сильнейшей головной боли.
- Одновременно алкоголь и табак могут оказывать как стимулирующее, так и угнетающее действие на рецепторы и медиаторные системы головного мозга: в зависимости от дозы, от того, что раньше достигнет мозга — этанол или никотин. Что особенно примечательно, так это непредсказуемость подобного влияния — оно сильно зависит от состояния организма на момент принятия спиртного и курения, дозы и количества никотина, типа алкоголя, и даже времени суток.



- Что же происходит при одновременном попадании в организм никотина и этанола? Этанол сосуды расширяет, никотин сужает — это вначале. Потом начинается обратное, опять же антагонистическое действие. Дисфункцию сосудов ждать долго не придется: болезненно сжимается или ноет сердце, подскакивает АД, начинает кружиться голова. Но хронические курильщики этого не замечают: организм адаптировался, ощущения давно стали привычными. Адаптация же идет за счет использования ресурсов прочности.
- Вред наносимый сердечнососудистой системе
- Когда заходит речь о влиянии курения и спиртных напитков на сердечнососудистую систему, в первую очередь вспоминают о пользе вина — например, о так называемой «средиземноморской диете». Однако алкоголь для сосудов может быть полезным лишь при соблюдении множества условий: от места жительства до качества спиртного, и уж никак не в сочетании с никотином.
- А для оставшегося большинства людей, кто не может позволить себе соблюсти все условия энотерапии, комбинация «алкоголь плюс никотин» является «сосудистым врагом». Как минимум, по причине того, что она вносит серьезный разлад в систему регуляции тонуса сосудов: буквально запутывает их, расслабляя стенки сосудов (то есть их тонус снижается), но при этом повышая частоту сердечных сокращений, что вызывает повышение тонуса. С нарастанием дозы алкоголь срабатывает уже в сторону повышения тонуса сосудистой стенки, усугубляя действие никотина.
- Это, в совокупности с другими факторами, становится причиной развития разнообразных сосудистых патологий, столь типичных для пьющих курильщиков: [облитерирующего эндартериита](#), атеросклероза, гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, ранних инфарктов, ишемического инсульта.

# Негативное влияние и вред для органов дыхания

- О негативном влиянии алкоголя и никотина на половую сферу вспоминается в последнюю очередь — и совершенно напрасно. Так, популярный метод преодоления стеснительности в контактах с противоположным полом — выпить перед флиртом или свиданием — чаще всего заканчивается «постельным фиаско»: опьяненный мозг плюс масса эмоций (и соответствующих биохимических реакций в головном мозге) — и утрачивается контроль как за физиологией, так и за психологическими компонентами.

- Влияние очередной сигареты и алкоголя приводит к нарушению кровоснабжения половых органов, дисбалансу выработки медиаторов и эндокринных желез и следом — к гормональным расстройствам. Все вместе, а также токсичные смолы сигарет вызывают хроническую интоксикацию, сказывающуюся на влечении, а в отдаленной перспективе — бесплодие у женщин (чаще гормональной природы), проблемы с вынашиванием и наследственностью у плода, эректильную дисфункцию у мужчин и снижение либидо (также имеющие гормональную подоплеку).

Особо сильное влияние спиртные напитки и сигареты оказывают на протекание беременности. И влияние это - катастрофическое!

- Вред для органов дыхания

- Выделить специфическое алкогольное поражение легких у хронических алкоголиков достаточно сложно: и потому, что это требует высокого диагностического искусства врача, и по причине того, что практически все пьющие курят, то есть курение как фактор легочной патологии становится ведущим. Однако у страдающих алкоголизмом курильщиков формируются типичные поражения легких, подтверждающие факт сочетанного вреда алкоголя и курения для органов дыхания.

- Прежде всего, это хронический токсический [трахеобронхит](#), развивающийся вследствие целого ряда причин. Ведущая среди них — поражающее действие алкоголя и токсинов на легочную ткань: эпителий легких не имеет соответствующих факторов защиты.

- Снижение иммунитета у пьющих и курящих, а также регулярное попадание в ситуации, являющиеся факторами риска по возникновению бронхолегочной патологии (переохлаждение, нахождение в мокрой одежде, ощущение жара и желание раздеться при нахождении в холодном помещении или на улице, курение на фоне ОРВИ и т. п.) приводит к частому развитию пневмоний (по статистике в 4-5 раз чаще), которые, как правило, протекают дольше и с осложнениями, нередко фатальными.

- По этой же причине туберкулез легких столь часто встречается у пьющих курильщиков: частота его в этой популяции, по разным данным, в 18-20 раз выше среднестатистической.

- Хронические воспалительные процессы вследствие воздействия алкоголя, никотина, [смол и дыма](#) на ткани зева, глотки, гортани, голосовые связки приводят к хроническому фарингиту и ларингиту, отчего формируется [типичный голос](#) — сипящий, с хрипотцой и тремором.

- ...И это лишь малая толика тех негативных последствий, которые несет совмещение курения и употребления любых видов алкоголя. Перечень вреда, который эти два фактора причиняют организму, широк и многообразен. Нередко этот вред еще и коварен: проявляется не сразу, а спустя долгое время, когда возможности для лечения или хотя бы поддержания приемлемого состояния здоровья окончательно упущены...