

СТУДЕНТЫ ИВГМА ЗА ЗОЖ

Студенты 7 лечебной группы

- ▣ Я за здоровый образ жизни.
- ▣ Разумеется, все знакомы с термином «здоровый образ жизни». Ведь с этой темой мы сталкиваемся в повседневной жизни с завидной регулярностью. И можно задать справедливый вопрос: что еще можно рассказать о теме, о которой и так все известно? Но я постараюсь развеять это заблуждение.
- ▣ Как будущий врач, я не могу относиться равнодушно к вопросам относительно здорового образа жизни. Ведь «в здоровом теле здоровый дух». Но зачастую люди пренебрегают общими правилами ухода за своим здоровьем, и возрастающие проценты данных социологических исследований об этом прямо говорят. Только за прошлый год доля смертей от алкогольного отравления выросла на 1,5% (данные исследования РОСПОТРЕБНАДЗОРа).

- ▣ Свой доклад я построил на основе сравнения здорового организма и организма отравленного алкоголем, чтобы еще раз продемонстрировать пагубное влияние разных токсических веществ на организм человека. Ведь наше тело - уникальное творение природы, и мы так бездарно отдаем то, чем нас наградили.
- ▣ Итак, начать бы хотелось с одного из главнейших органов человеческого организма — **ГОЛОВНОГО МОЗГА.**



Головной мозг

- ▣ Сразу при приеме алкоголя, нарушается деятельность центров коры больших полушарий, с последующим повышением доз и концентраций спиртного в крови человека, сбивается работа подкорковых центров, далее сосудодвигательных и дыхательных центров продолговатого мозга. Сильное воздействие алкоголя на нервные клетки и мозг связано с большим содержанием воды и липидов, в которых спирт легко растворяется. Наибольшая концентрация алкоголя наблюдается в отделах мозга отвечающих за деятельность внутренних органов и в центрах отвечающих за наши эмоции, а также в мозжечке, который регулирует координацию движений, в коре больших полушарий, особенно в зрительных центрах. Проникая внутрь нервной клетки, алкоголь нарушает функции клеток, в следствии этого она утрачивает восприимчивость и проводимость. Систематическое злоупотребление спиртным приводит к дегенерации, а затем и к массовой гибели нервных клеток. За одну «хорошую» пьянку алкоголик теряет около 20 тысяч нервных клеток больших полушарий мозга.

Головной мозг здорового человека, спортсмена.

- ▣ Сильный умственный процесс, необычная воля к победе, активность, целеустремленность, настойчивость, упорство. Уравновешенность, чистота мысли, тяга к познанию, логика, творческая деятельность. Никаких нервных расстройств, резких перепадов настроения. Такие характеристики здорового головного мозга, не отравленного алкоголем.

Следующий орган, конечно же, сердце.

- ▣ Наиболее распространенным проявлением алкогольной кардиомиопатии являются болевые ощущения в области сердца, появляющаяся на следующий день, после пьянки. Боли обычно колющие и ноющие не связаны с физической нагрузкой, могут длиться иногда на протяжении суток. При этом сердечные капли мало помогают.
- ▣ Патологические изменения при алкоголизме могут проявляться изменением ЭКГ. Изменения ЭКГ касаются предсердного и желудочкового комплексов; они позволяют установить наличие нарушений связанных с ритмами и проводимостью. Появляются признаки сердечной недостаточности. Сами алкоголики замечают связь между употреблением спиртного и появлениями симптомов. Систематическое употребление алкоголя в любой момент может привести к формированию постоянной формы мерцания предсердий и появлению выраженной хронической сердечной недостаточности

Здоровое сердце

- ▣ Здоровое сердце мы обычно не ощущаем. Оно чаще бьется лишь в минуты сильных эмоций - от страха или радости, любви или ненависти. Оно гулко и ровно отдается в ушах при больших нагрузках - долгим беге, подъеме в крутую гору, в момент прыжка с парашютом.

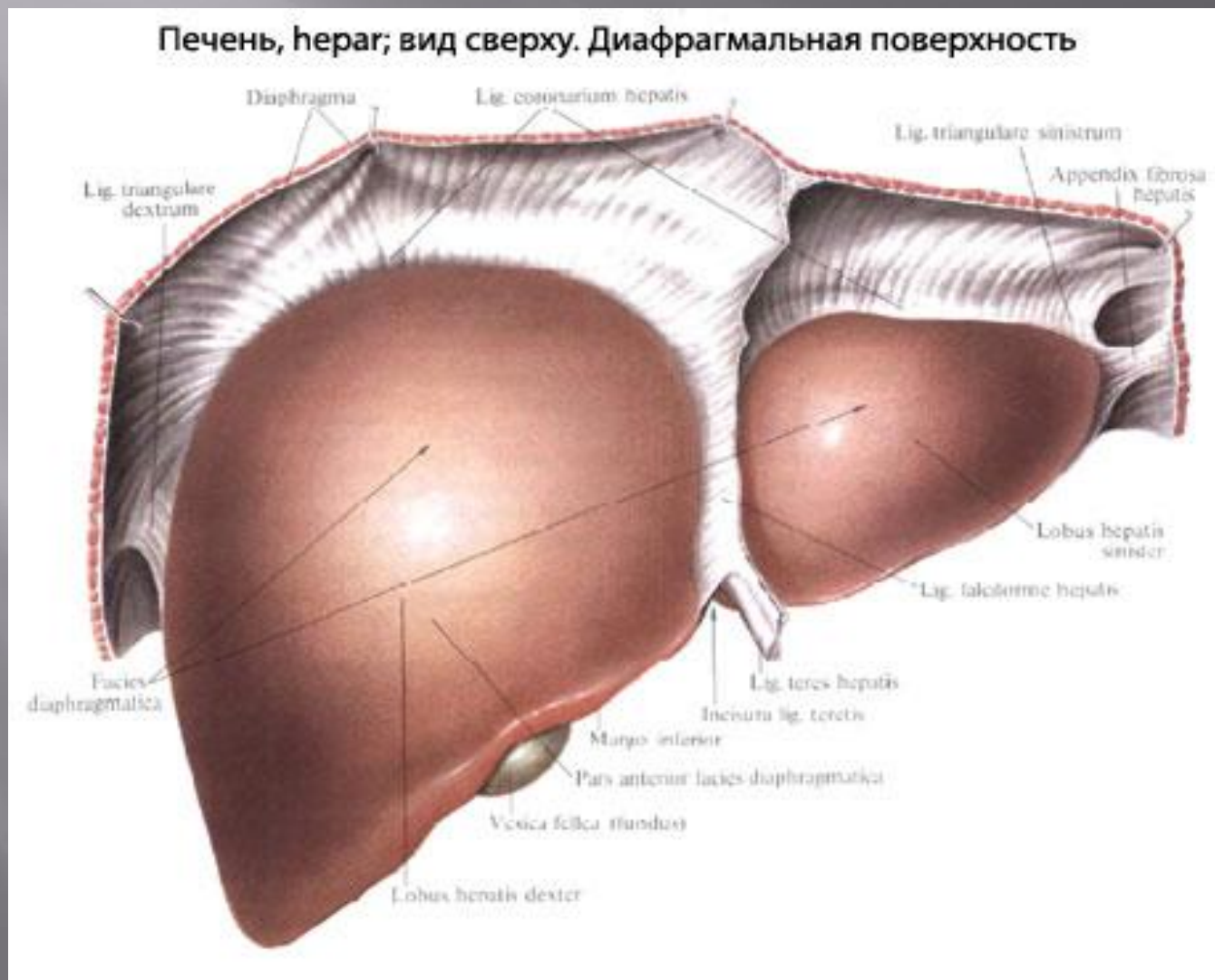
Фехтование



Теперь перейдем к печени.

- ❑ Злоупотребление алкоголем — основная причина возникновения цирроза печени неинфекционной природы. Первоначально у алкоголика развивается белковая и жировая алкогольная дистрофия (проявляется некоторым увеличением размеров печени, дискомфортом в правом подреберье после приема алкоголя), а на втором этапе — алкогольный гепатит, а в дальнейшем — цирроз печени. На фоне болезни пропадает аппетит, появляются тошнота и рвота, боли в правом подреберье и эпигастральной области. Наблюдается повышение температуры тела до 38° , усталость, потеря сил, ломота в суставах и мышцах. Через 2—3 дня наблюдаются проявления печеночной желтухи. В крови повышен уровень лейкоцитов, увеличена СОЭ, содержание билирубина. Рецидивы алкогольного гепатита приводят к формированию цирроза печени при продолжающемся злоупотреблении алкоголем.
- ❑ Развитие цирроза печени при систематическом употреблении алкоголя грозит быстрым формированием печеночной недостаточности, энцефалопатией и в
- ❑ итоге печеночной комы.

- ▣ Про здоровую печень можно сказать только одно- это здоровая печень.



- ▣ Конечно, это далеко неполный перечень отрицательного влияния алкоголя на наш организм. Но пропаганды это лишь малая часть общего дела, выбор всегда остается только за человеком. Что выбрать - спорт или выпить бутылочку пива, съесть яблоко или гамбургер. Никто никогда не примет это решение за вас.



- ▣ Ну а теперь, чтобы немного добавить красок в это выступление, я попробую ответить на несколько интересных вопросов: «Какая польза от спорта» и «Правда, что от регулярного занятия спортом снижаются умственные способности?»»

- ▣ У спортсменов память лучше, чем у людей, которые спортом не занимаются. Почему? Потому что за нормальное функционирование нашей памяти отвечают такие вещества, как адреналин и норадреналин. А их концентрация значительно увеличивается при регулярной физической нагрузке.

- ▣ Спорт - лучшее лекарство против вредного для интеллекта стресса. Тому есть разные причины, как биохимические, так и психологические. Но принцип один - пока твое тело носится по беговой дорожке, ему не хочется переживать за судьбы Вселенной. Что касается камня на душе, то он - сущая ерунда по сравнению со стокилограммовой железкой, которая уютно пригрелась сейчас на твоей могучей груди. При аэробной нагрузке после тридцати минут постоянного движения в организме активно выделяется вещество, называемое естественным морфином, или эндорфином. Чем выше уровень эндорфина, тем лучше настроение и тем легче тебе дается все, в том числе и усвоение информации. Регулярные занятия спортом - это самый умный и дальновидный способ профилактики самых разных болезней. Например, инфаркта и инсульта.

A close-up portrait of a woman with aged, wrinkled skin and purple eye makeup. She is holding a lit cigarette in her right hand, with blue smoke rising from it. The background is black.

**КРАСОТА-
ХРУПКАЯ
СИЛА!**

**БРОСАЙ
ПОКА ОНА
НЕ СТАЛА
СТРАШНОЙ!**

**МНОГИЕ ОТДАДУТ
ЛЮБЫЕ СРЕДСТВА
ЧТОБЫ ПУСТЬ ДАЖЕ
СОВСЕМ НЕНАДОЛГО
ПРОДЛИТЬ СВОЮ
МОЛОДОСТЬ**

**ХОТЯ ДОСТАТОЧНО
НЕ УСКОРЯТЬ ВРЕМЯ
СИГАРЕТАМИ...**

- ▣ А также такой неприятной штуки, как болезнь Альцгеймера. Спортсмены лучше, чем все остальные, способны быстро ориентироваться в ситуации. Постоянное движение приводит к тому, что они вырабатывают значительное количество серотонина - вещества, которое психотерапевты иногда называют гормоном менеджера. Серотонин способствует твоему умению быстро схватывать суть явлений и извлекать из них пользу. Кроме того он помогает тебе легко брать инициативу в свои руки. Увеличенный выброс эндорфинов в твою кровь во время тренировки - страховка от любого рода депрессий. Так что если ты вдруг начинаешь чувствовать, что и скучно, и грустно, и некому руку подать, - попрыгай полчаса через скакалку.

- ▣ А как будущие врачи мы должны всем своим видом подавать пример окружающим, чем мы активно и занимаемся!



- ▣
- ▣ И в заключении, хотелось бы сказать, что будущее человека зависит только от него. И только он сможет выбрать свой жизненный путь. Но нужно помнить, что здоровому человеку все по плечу, и он сможет сломать любую стену.
- ▣ И хотелось бы пожелать, чтобы вы все жили в гармонии, с собой, с людьми и со своим телом. Будьте здоровы!

Спасибо за внимание!!!



anekdot.EU