Текущую неделю Минздрав РФ посвятил отказу от вредных привычек.

Чтобы сформировалась привычка, необходимо повторить какое-то действие многократно изо дня в день. Иногда мы сознательно себя заставляем привыкнуть к определенным действиям, а иногда приобретаем их, не задумываясь, под влиянием каких-то факторов. Так и формируются либо полезные, либо вредные привычки.

Вредные привычки негативно влияют на организм человека, вызывают зависимость и приводят к тяжелым заболеваниям, а иногда и к смерти.

С 27.03.2023 по 02.04.2023 года проходит "Неделя отказа от вредных привычек"
Вредные привычки

Всю нашу жизнь сопровождают привычки.

Некоторые из них облегчают наше существование, а от некоторых лучше избавляться. Курение и употребление алкоголя как раз относятся к тем, которых следует избегать.

* Все знают, какой вред наносит курение курящим: потеря в среднем 10 лет жизни из-за сердечно - сосудистых, онкологических, бронхо-легочных заболеваний.
* Однако, клубы токсичного дыма, который выпускает курильщик, непременно окутывают всех, кто находится рядом: коллег, членов семьи и просто прохожих. Особенно тяжело переносят вдыхание ядовитого дыма дети, защитные системы которых до конца не сформированы, и они чаще болеют. Табачный дым, который вдыхают беременные женщины, способен привести к формированию врожденных патологий плода. У людей с хроническими заболеваниями, табачный дым может вызвать обострение недуга.
* Для того, чтобы снизить распространенность курения, в нашей стране проводится антитабачная политика, и она дает хорошие результаты. Однако табачные компании не собираются терять свои сверхдоходы и создают новые «упаковки» для никотина – электронные сигареты.
* Внешне привлекательные устройства с огромным количеством соблазнительных вкусов настойчиво вводятся в моду, преимущественно среди подростков и молодежи. Однако, исследования показывают, что электронные сигареты не могут считаться безопасными или безвредными даже по сравнению с обычными сигаретами. Большинство аэрозолей электронных сигарет содержат никотин, который является мощным нейротоксином и вызывает зависимость у потребителей, способствует возникновению сердечно-сосудистых заболеваний. Ароматизаторы и другие добавки в жидкости для вейпов повреждают легочную ткань. У вейперов и у курильщиков повреждение ДНК клеток эпителия ротовой полости более чем в два раза превышает показатели тех, кто никогда не курил.

Ещё одна широко распространенная зависимость – алкогольная.
Вредное действие алкоголя принято связывать преимущественно с алкоголизмом. Но страдающих алкоголизмом сравнительно немного. С одной стороны, это хорошо. С другой стороны, таким образом, принижается опасность алкоголя для жизни и здоровья.

Более 200 заболеваний связано с его злоупотреблением, а вклад алкоголя в возникновение различных заболеваний варьирует от 5 до 75%. Снижение потребления алкоголя уменьшает риск возникновения не только психоневрологических нарушений, но и таких заболеваний, как сердечно-сосудистые, некоторых видов рака, цирроз печени.
Подробнее разобраться в механизмах воздействия вредных привычек на организм можно с помощью материалов по ссылке [https://clck.ru/33sdqW](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fclck.ru%2F33sdqW&post=-216893446_252&cc_key=)