

## **Негативные факторы, влияющие на здоровье людей**

*Мердеева Ольга Вадимовна*

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема*

*Студент*

*Кириянцева Людмила Павловна*

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема*

*Доцент по кафедре физической культуры и туризма*

*Изосимов Александр Николаевич*

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема*

*Зав.кафедрой физической культуры и туризма*

### **Аннотация**

В данной статье рассматриваются негативные факторы, которые влияют на здоровье людей. А также последствия всех факторов, которые усугубляют жизнь человека и могут привести к осложнениям здоровья человека.

**Ключевые слова:** негативные факторы, здоровье человека, вредные привычки

## **Negative factors affecting people's health**

*Merdeeva Olga Vadimovna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Student*

*Kirjantseva Lyudmila Pavlovna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Associate Professor in the Department of Physical Education*

*Izosimov Alexander Nikolaevich*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Head of the Department of Physical Culture and Tourism*

### **Abstract**

This article discusses the negative factors that affect people's health. As well as the consequences of all factors that aggravate a person's life and can lead to complications of human health.

**Keywords:** negative factors, human health, bad habits

Цель исследования - выявить основные факторы, которые негативно влияют на жизнь человека. Все процессы в биосфере взаимосвязаны. Человек

является одним из видов органической жизни. Любая его деятельность оказывает влияние на окружающую среду, в том числе и на человека. Разрушая всё вокруг себя, человек не понимал, что всё это может отразиться и на нём самом. Сейчас люди стали больше времени уделять здоровому образу жизни, который нейтрализует действие вредных факторов на наши жизни.

Так какие основные факторы влияют на жизнь человека, при этом её сокращая?

Первый фактор – алкоголь. Сейчас очень актуальна проблема употребления алкоголя. Производители создают множество разных спиртных напитков, которые содержат в себе не только этиловый спирт, но и ядовитые вещества, которые разрушают организм. Спирты представляют собой химические соединения. Наиболее популярным среди людей является этанол. Он используется людьми не только, как алкогольная продукция, но и как компонент бытовой химии. Так же ещё одним видом спирта является метанол. Он опаснее этанола. По большей части, страдает молодёжь, подростки, дети и беременные женщины. Не стоит забывать, что алкоголь вреден несформировавшемуся эмбриону. Иногда, выпитый алкоголь не приносит вреда. Вот например, если взрослый человек выпьет небольшую дозу алкоголя во время еды, то алкоголь будет стимулировать центральную нервную систему и облегчит метаболизм. Частое употребление алкогольной продукции приводит к такому заболеванию, как алкоголизм. Еще пострадают ваше тело и органы. Что способен сделать алкоголь с организмом человека:

1) Сердце – повышение холестерина в крови, стойкая гипертония, дистрофия миокарда, алкогольная миопатия (дегенерация мышц в результате алкоголизма);

2) Кровь – малокровие, инфекции, кровотечения;

3) Кишечник – язвы пищеварительных органов;

4) Печень – гепатит, цирроз;

5) Поджелудочная железа – диабет;

6) Кожа – быстрое старение, кожа теряет свою эластичность.

Когда человек начинает употреблять рюмку за рюмкой алкогольной продукции, то у него начинаются проблемы с речью, отключается логическое мышление, притупляется реакция, возникают проблемы с координацией. Человек, находясь в пьяном состоянии, так же начинает легче воспринимать мир и ему проще заводить новые знакомства. Как говорилось ранее, алкоголизм – страшное заболевание, которым болеет множество людей по всему миру, обнаружить не всегда просто. Люди пытаются скрыть его, так как многие из нас не хотели бы связывать свою жизнь с людьми, которые вечно тратят все последние свои деньги на алкогольную продукцию. Есть ли признаки алкоголизма? И если есть, то, как их разглядеть?

1. Тяга всё время употреблять алкоголь.

2. Игнорирование семейных и профессиональных обязанностей; игнорирование окружающего мир.

3. Рост толерантности к потребляемым дозам.

#### 4. Нарушение способности контролировать выпитое.

Пристрастие к алкоголю – это расстройство. Человек всё время хочет выпить и его ничто не остановит. Он будет рад отдать последние гроши хоть за каплю спирта. К сожалению, не все люди понимают, что зависимы от алкоголя и многим из них нужна помощь.

Случаи употребления алкоголя разнообразны. То люди хотят убежать от нарастающих проблем, то получить счастье и безудержное веселье, то побыть немного особенными, так сказать, крутыми. Особенно это относится к подросткам и детям, которые, наблюдая за взрослыми и сверстниками, употребляющими алкогольную продукцию, хотят сделать точно так же. Конечно, всё это лечится, как и другие болезни, но всё же не стоит употреблять алкоголь в больших количествах. А лучше вообще вести здоровый образ жизни и отказаться от вредных привычек.

Второй фактор – табакокурение. Научно доказано, что в дыме табака находится более 30 ядовитых веществ. Сейчас люди разных возрастов курят, что очень плохо сказывается на их здоровье. Курение сокращает жизнь. Если человек заядлый курильщик, то он рискует умереть минимум на 10 лет раньше. Научно доказано, что 1-2 пачки в день это смертельная доза никотина. 40% смертей от рака – это курение.

Курильщики в большинстве случаев болеют раком лёгких, стенокардией, инфарктом миокарда, язвой желудка. Есть так же вероятность развития злокачественных опухолей слизистой полости рта – губы, гортани, языка. Инфаркт – это ещё один повод бросить курить. Люди не задумываются о том, что инфаркт как-то может быть связан с курением. Но, увы, самый мощный риск развития инфаркта, инсульта или атеросклероза это табакокурение.

Никотин способствует учащению дыхания и сердцебиения, нарушение ритма сердечных сокращений, тошноте. А расстройство нервной системы проявляется понижением трудоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти. Никотин так же вредно сказывается на мужчинах, что приводит к импотенции.

Особенно вредно курение для подростков и детей. Их слабые организмы ещё не окрепли, поэтому болезненно реагируют на табак. Чаще всего дети пробуют курить из-за того, что их сверстники, скорее всего, тоже уже употребляют табак в курении. Из-за так называемой крутости среди сверстников, молодёжь начинает курить, не понимая, чем это может обернуться.

«Говорят, что «лёгкие» сигареты менее вредны» - это заблуждение. Даже сравнив пачки сигарет, количество никотина хоть и будет меньше, но приносить вред оно будет так же. Многие люди, пытающиеся бросить курить, переходят на «лёгкие» сигареты и говорят, что это им помогает, что они перестают уничтожать и отравлять свой организм. Это не так. Вред от обычных или от «легких» сигарет одинаков. Поэтому не нужно строить иллюзий.

Но страдают не только курильщики, а ещё и те люди, которые находятся рядом и вдыхают дым никотина. Их называют «пассивные курильщики». Люди, вдыхающие табачный дым, не подозревая о том, что это может сказаться на их здоровье, так и продолжают находиться в компании людей, которые изрядно курят. Научно подтверждено, что вторичный дым является частой причиной гибели людей. Также этот дым плохо сказывается на организмах взрослых, а маленьких детей он может попросту убить.

И всё же многие люди спрашивают, как бросить курить? Прежде всего, лучше настроить себя, что с сегодняшнего дня вы заканчиваете дружбу со своими братьями сигаретами начинаете жизнь по-новому. Следует:

1. Убрать все вещи, которые будут напоминать вам о сигаретах.
2. Попросить знакомых не курить при вас.
3. Назначить дату, когда вы точно бросите (это помогает психологически).
4. Создать благоприятные условия для осознания того, что вы бросаете курить.

Употребление сигарет – это психическое отклонение. Следует принять тот факт, что вы больны. Лучше обратиться к специалисту.

Третий фактор – наркомания. В данный момент уже изобретено и испытано много различных наркотиков, даже продолжает изобретаться. В погоне за счастьем и расслаблением, люди создают ужаснейшее оружие для убийства человечества. Но они не знают, что это приводит к наркомании и даже смерти. Частое употребление наркотиков замечено среди молодёжи, но это вещество употребляют люди и других возрастов. Молодёжь – это наше будущее. К сожалению, поражается настоящее и будущее общества. Картина со стороны врачей ещё более трагична. Вещества и препараты, не включенные в список наркотиков (те самые, новые наркотики), еще более злокачественны. Они приносят ещё больший ущерб человеку. Врачи задавались вопросом, почему же люди так стремятся попробовать наркотики? Всё очень просто:

- 1) Находясь в определённой компании, люди, наблюдая за своими друзьями, которые употребляют наркотики, хотят тоже попробовать.
- 2) Уход от физического стресса.
- 3) Скучный образ жизни.
- 4) Любопытство.
- 5) Удовольствие.
- 6) Поиск эйфории.

Наркотики непосредственно влияют на организм и на органы. Тело и разум страдают от этих ядовитых веществ. Когда люди только начинают употреблять наркотики, они становятся частью метаболизма и оказывают влияние на биохимические и эндокринные процессы в организме. Риск лёгочных инфекций так же учащается, когда употребляют наркотики. Влияние наркотиков на сердце так же ужасны:

1) Героин и морфин провоцируют угнетение центров регуляции работы сердечной мышцы. Снижается артериальное давление и частота сердечных сокращений. Организм испытывает кислородное голодание.

2) Кокаин, амфетамин и экстази вызывают учащённое сердцебиение. Также возрастает нагрузка на сердечную мышцу. Возникает спазм периферических сосудов, повышение температуры тела.

Итогом всего этого может послужить сердечная недостаточность, дистрофия сердечной мышцы, инфаркты, аритмии.

Не стоит забывать, что наркотики так же действуют на нервную систему. Бессонницы или частные порывы раздражительности являются частными проявлениями глобальной проблемы. Когда яд поступает в организм, то он предпринимает попытки защитить мозг от интоксикации. Спазм обеспечивает временные сохранности функций, но из-за ядов в мозг перестают поступать важные вещества. Гипоксия (кислородное голодание) приводит к гибели нервных клеток. Наркотики могут привести к:

- 1) Тревожным мыслям.
- 2) Суицидальным наклонностям.
- 3) Сбитому режиму сна; чаще всего бодрствование.
- 4) Галлюцинации вне наркотического опьянения.
- 5) Ухудшение логического мышления.
- 6) Нарушение чувствительности конечностей.

Это не все осложнения после употребления наркотиков, но это наиболее популярные и частые. Наркотики так же влияют на репродуктивную систему. Бесплодие относится к обоим полам. Прекращение менструаций, импотенция, снижение полового влечения – это частые последствия от употребления наркотиков. Когда женщина отказывается от наркотиков при их заядлом употреблении, то очень мала и порой невозможна возможность вынашивания плода. Влияние наркотиков на потомство начинается ещё до зачатия. Принимая наркотики, будучи беременной, женщина рискует вмешаться в развитие плода. Родить здорового малыша уже не получится. Из-за наркотиков ребёнок может родиться с набором разных уродств, мутаций, врождённых пороков, которые в больших случаях не совместимы с жизнью. Что же касается мужчин? Тут же просто – импотенция. Сперматозоиды становятся вялыми и не способными к оплодотворению.

Наркотики влияют на организм, вызывают много отклонений, но всё равно это никого не останавливает. Заразиться какой-нибудь инфекцией от иглы никого не пугает. Потеря личности никого не пугает. Огромные проблемы со здоровьем никого не пугают. Часто люди скрывают своё заболевание, скрывают наркоманию. Если вы осознали и приняли, что являетесь наркоманом и хотите улучшить свою жизнь, выбраться из этого ада, то лучше всего обратиться к специалистам. Врачи знают, что делать в вашей ситуации. Они помогут вам, поэтому не стоит бояться идти к докторам.

Четвёртый фактор – радиация. Все знают, что радиация тоже влияет на здоровье человека. Радиоактивное излучение проходит через тело человека или, когда в тело попадают заражённые вещества, то вся энергия волн и частиц передаётся по тканям. Любая молекула может подвергнуться радиоактивному действию. В некоторых случаях радиация может вызвать биохимические сдвиги. А поражение отдельных групп белков может привести к раку.

Существует три типа источников радиации: естественные, природные и искусственные.

К природным источникам относятся:

- 1) Излучение из космического пространства.
- 2) Каменный уголь в печи.
- 3) Многочисленные терриконы.
- 4) Радиоактивные вещества, которые расположены в недрах земной

коры.

К искусственным источникам относятся:

- 1) Склады радиоактивных веществ.
- 2) Ядерные боеприпасы.
- 3) Рентгеновские лучи в медицине.
- 4) Атомные реакторы АЭС.
- 5) Захоронения атомных отходов.

Значительную дозу облучения по традиции получают от природных источников, если конечно не идёт речь о техногенной аварии или ядерной катастрофе. Существует два вида облучения: внешнее и внутреннее.

Воздействие малых доз облучения обнаружить очень сложно, ведь это может проявиться через десятки лет. Также малые дозы не вызывают заметных изменений. Как говорилось ранее, всё может выявиться только спустя годы. В большинстве случаев радиоактивному излучению подвергаются люди, которые живут в крупных городах. На них действуют продукты питания, воздух, заражённые предметы, стройматериалы.

Постоянное воздействие радиации может привести к раннему старению, гипертонии, развитию аномалий у детей и подростков, ослаблению зрения. Но, как говорилось раньше, малые дозы радиации тоже вызывают генетические изменения. Они могут отразиться на будущих поколениях в виде синдрома Дауна, эпилепсии, а так же других дефектов умственного и физического развития.

Наиболее уязвимы к облучению костный мозг и другие элементы кровеносной системы. Но все знают, что части органов способны к регенерации. Если излучение было в небольших дозах, то органы могут сами регенерироваться. Уязвимой частью глаза является хрусталик, клетки которого становятся непрозрачными, а потом всё это может привести к катаракте, а потом к полной слепоте.

Радиация может затрагивать половые клетки родителей. Из-за неё происходят генетические повреждения, которые могут передаваться потомкам и вызывать у них различные заболевания. Женщина, находясь в

положении и подвергаясь радиации, может родить крайне не здорового ребёнка. Радиация плохо скажется на ребёнке, меняя его маленький организм. Малыш может родиться с разными отклонениями или даже мутациями.

Дети тоже крайне чувствительны к радиации. Разные дозы радиоактивного облучения могут привести к замедлению роста ребёнка, потере памяти, изменениям в характере. А младенцы могут болеть слабоумием или идиотией. И так же крайне чувствителен мозг плода, находящегося в утробе матери. Если в период восьмой и пятнадцатой неделями мать подвергнется радиоактивным излучениям, то есть шанс того, что ребёнок родится со слабоумием.

Большинство тканей и органов человека малочувствительны к радиации – почки, печень, мочевой пузырь, зрелая хрящевая ткань. Легкие являются сложным органом. Они больше уязвимы.

Как говорилось ранее, люди в больших городах более уязвимы и задействованы в радиоактивном облучении. Техника, которая нас окружает, тоже может вызывать радиоактивные волны. Наш собственный компьютер или ноутбук излучает радиоактивные волны, которые сказываются на нас и здоровье. У нас появляются заболевания глаз, общее недомогание, нарушение визуального восприятия, ухудшение работоспособности. Следует носить правильные очки, правильно организовать рабочий стол, также не забывать отвлекаться от компьютера и делать зарядку глаз и других конечностей.

Наши собственные телефоны тоже излучают радиацию. И тоже наносят вред организму.

#### Заключение

В 21-м веке есть множество способов уничтожить и усугубить жизнь человека. Никто не задумывается, что большинство из них убивают изнутри, приводят к множественным заболеваниям, иногда даже смерти. Но иногда малые дозы определённого вещества могут пойти на пользу (алкоголь, радиация). Общество мало обращает внимание на то, что их везде окружают факторы, которые могут повлиять на них, организм, психику и на жизнь. Следует всё время помнить, что употребление одного или того яда приведёт к определённым последствиям, что жизнь сократится вдвое или втрое. Людям следует всё время помнить, что существует здоровый образ жизни, что существуют множество разных вариантов вести не скучную повседневную жизнь. Можно наслаждаться днями без наркотиков, без курения и без алкоголя. В любую секунду можно начать жить с чистого листа, в любую секунду можно бросить вредную привычку и начать лечиться. Наше здоровье – это ценность, жизнь без которой не имеет должного смысла.

#### Библиографический список

1. Новиков Ю.В. Экология, окружающая среда и человек: Учебное пособие

- для вузов, средних школ и колледжей. М.: Фаир-Пресс, 2005. 736 с. URL: <https://obuchalka.org/2014012175412/ekologiya-okruzhayushchaya-sreda-i-chelovek-novikov-u-v-2005.html>
2. Баранова С. В. Вредные привычки. Избавление от зависимостей. М.: Феникс, 2016. 192 с.
  3. Овсянникова О.А., Рязанцева Т.В. Влияние табакокурения на психику человека // Научные записки ОРЕЛГИЭТ. 2012. С. 405-408. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=19428416>
  4. Щеголев В. А., Липовка А. Ю. Основные негативные факторы, влияющие на здоровье и здоровый образ жизни студентов // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2016. С. 448-452. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=28885042>