

# Будьте здоровы!

**Здоровый образ жизни** – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.

Базовые **составляющие** здорового образа жизни: воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков; окружающая среда, безопасная и благоприятная для обитания; отказ от курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя; здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов; движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения с учётом возрастных и физиологических особенностей; личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи; закаливание.



В библиотеке-филиале № 24 организована книжная выставка с 1 октября по 31 октября 2012 года «Я выбираю жизнь!»

Список литературы, рекомендуемой к прочтению:

1 Дмитриев В.К. Критические исследования о потреблении алкоголя в России / В.К.Дмитриев. - М.: «Русская панорама», 2001. – 368 с.

2 Гузилов Б.М. Что губит нас... О проблемах алкоголизма, наркомании и табакокурении / Б.М. Гузилов, А.А. Мейроян. - Л.: Лениздат, 1990. – 208 с.

3 Башкин Д.В. Алкоголизм не приговор! / Д.В.Башкин. – М.: Эксмо, 2011. – 192 с.

4 Скрипкин К. ВИЧ и СПИД что с этим делать? / К. Скрипкин. – М.: Эксмо, 2012. – 72 с.

5 Покровский В.И. СПИД / В.И. Покровский, В.В. Покровский. – М.: Медицина, 1988. – 48 с.

6 Исаев А. Если хочешь быть здоровым / А. Исаев. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 352с.

7 Миронов А. Профилактика наркомании и подросткового экстремизма / А.С. Миронов // Молодежь и общество. – 2010. – № 1. – С.104-114.

8 Белькова Т. Курение во время беременности: бросайте немедленно / Т. Белькова // Пиллюля. – 2009. – №13-14. – С.8-9.

Составитель: Шурыгина Анастасия Евгеньевна  
библиотекарь библиотеки- филиала № 24



МАУ ЦБС библиотека-филиал №24  
г.Улан-Удэ  
Тел. 33-64-45

Муниципальное автономное учреждение  
«Централизованная библиотечная система»  
г.Улан-Удэ  
БИБЛИОТЕКА – ФИЛИАЛ №24



г.Улан-Удэ  
2012 г.

## Я не курю!



Люди, которые начинают курить в подростковом возрасте (а так поступают более **70%** курящих) и курят 20 или более лет, умрут на **20-25** лет раньше, чем те, которые никогда не курили.

Табак **убивает** людей больше, чем СПИД, передозировка наркотиками, дорожные происшествия, убийства и самоубийства вместе взятые.

**Последствия** курения: не только рак легкого или болезни сердца, но и... облысение, катаракта, ранние морщины, нарушение слуха, рак более 15 органов, разрушение зубов, болезни сердца.

Прекращение курения в 60,50,40 или 30 лет дает приблизительно **3.6.9.** или **10** полных лет жизни!

## Бросай пить!



**Алкоголизм** — заболевание, разновидность токсикомании, характеризующееся болезненным пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), с **психической** или **физической** зависимостью от него.

Алкоголизация в 76 % случаев начинается до **20** лет, в том числе в 49 % ещё в подростковом возрасте.

Алкоголь **обладает** токсическим воздействием на мембраны клеток, нарушает деятельность нейромедиаторных систем, расширяет сосуды и увеличивает теплоотдачу, повышает выделение мочи и секрецию соляной кислоты в желудке.

Длительное злоупотребление алкоголем **приводит к необратимым изменениям** внутренних органов. На фоне хронического алкоголизма **развиваются такие заболевания**, как алкогольная кардиомиопатия, алкогольный гастрит, алкогольный панкреатит, алкогольный гепатит, алкогольная нефропатия, алкогольная энцефалопатия, различные типы анемии, нарушения иммунной системы, риск кровоизлияния в мозг и субарахноидального кровоизлияния.

## Наркотикам нет!



**Наркомания** (от греч. *наркē* — оцепенение, сон и *манία* — безумие, страсть, влечение.) — хроническое прогрессирующее заболевание, вызванное употреблением наркотических веществ.

Разные наркотики вызывают разную **зависимость**. Одни наркотики вызывают сильную психологическую зависимость, но не вызывают физической зависимости. Другие же, напротив, вызывают сильную физическую зависимость. Многие наркотики вызывают и физическую и психологическую зависимость. **Лечение** тяжёлых форм наркомании (например, пристра-

стия к героину) в большинстве случаев **не приводит** к успеху. Применяемые в специализированных клиниках методики действенны лишь в случае активной позиции самого больного. Но и в таких случаях после выздоровления нередко рецидивы.

Только **объединение усилий** психологии, медицины, социологии дают хорошие результаты в лечении наркомании.

## СТОП СПИД



**Синдром приобретённого иммунного дефицита** — состояние, развивающееся на фоне ВИЧ-инфекции и характеризующееся падением числа CD4+ лимфоцитов, множественными оппортунистическими инфекциями, неинфекционными и опухолевыми заболеваниями.

ВИЧ-инфекция **не передается** через слюну и слезы, а также бытовым путём.

**Передача** ВИЧ может происходить при анальном, вагинальном или оральном сексе, переливании крови, использовании зараженных игл и шприцев; между матерью и ребёнком во время беременности, родов или при грудном вскармливании.

ВИЧ-инфицированные и больные СПИД **имеют** повышенный уровень онкологических заболеваний, лёгочных инфекций, желудочно-кишечных инфекций, неврологических и психиатрических симптомов, опухолей, изменений в иммунной системе и других инфекций.