



**OCHRONA ZDROWIA - DZIAŁANIE  
NA RZECZ OCHRONY ZDROWIA**

# Spis treści:

1. Czym jest zdrowie?
2. Podział zdrowia (fizyczne, psychiczne, społeczne).
3. Wpływ zdrowia psychicznego na zdrowie fizyczne.
4. Co niszczy nasz zdrowie?
5. Rola wypoczynku i snu.
6. Higiena osobista.
7. Jak unikać chorób?
8. Dlaczego warto regularnie się badać?
9. Zasady zdrowego odżywiania i skutki niewłaściwej diety.
10. Otyłość.
11. Alkohol.
12. Palenie.
13. Wyśitek fizyczny- jakie daje korzyści.



# ZDROWIE

Stan pełnego fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu, a nie tylko całkowity

brak choroby czy niepełnosprawności.


W ostatnich latach definicja ta została uzupełniona o sprawność do „prowadzenia produktywnego życia społecznego i ekonomicznego” a także wymiar duchowy.

# Podział zdrowia:

- **Zdrowie fizyczne** – prawidłowe funkcjonowanie organizmu, jego układów i narządów;
- **Zdrowie psychiczne:**
  - **Zdrowie emocjonalne** – zdolność do rozpoznawania emocji, wyrażania ich w odpowiedni sposób, umiejętność radzenia sobie ze stresem, napięciem, lękiem, depresją, agresją,
  - **Zdrowie umysłowe** – zdolność do logicznego, jasnego myślenia;
- **Zdrowie społeczne** – zdolność do nawiązywania, podtrzymywania i rozwijania prawidłowych relacji z innymi ludźmi.


# Wpływ zdrowia psychicznego na zdrowie fizyczne

Jak wiemy, zdrowie to nie tylko brak choroby ciała, czy niepełnosprawność. Na pełne zdrowie wpływ mają także inne czynniki, jak dobry stan psychiczny (zdrowie psychiczne) oraz zdrowie społeczne. Z pozoru mogłoby się wydawać że zdrowie fizyczne i psychiczne nie oddziałują na siebie wzajemnie, dotyczą bowiem odrębnych kwestii. Nic bardziej mylnego. To, w jakim stanie jest nasz umysł warunkuje także zdrowie całego organizmu. Zdrowie fizyczne jest bardzo mocno związane z naszą kondycją psychiczną Obecnie współczesna medycyna (a zwłaszcza psychosomatyka) jest tego coraz bardziej świadoma.



Stres, napięcia w pracy, konflikty rodzinne, niedojrzałość emocjonalna – wszystkie te czynniki psychologiczne (i wiele innych) bardzo istotnie wpływają na ogólny stan zdrowia i samopoczucie (nie tylko obniżając odporność układu immunologicznego, ale także zaburzając funkcje somatyczne – np. przyczyniając się do nadciśnienia, zaburzeń trawiennych i wielu innych nerwic wegetatywnych).

Aby cieszyć się dobrym zdrowiem fizycznym, musimy zadbać o nasz stan umysłu. **W jaki sposób?**



Poznawaj swoją psychikę i obserwuj swoje zachowania. Co Cię irytuje, co jest Twoim priorytetem, jakich sytuacji nie lubisz, jak znosisz stres, jaki masz sposób rozwiązywania problemów. Pierwsze co powinieneś zrobić, to poznać granicę swojej odporności psychicznej. Pomyśl co całkowicie wyprowadza Cię z równowagi. Unikaj takich sytuacji jak ognia. Rujną bowiem one podstępnie Twoją psychikę. Nie zawsze jest tak, że im więcej traumatycznych przeżyć doświadczymy, tym będziemy mocniejsi. Jest to sprawa zupełnie indywidualna i nie ma na to rady. Musisz poznać się sam.

Pamiętaj, aby przynajmniej raz w tygodniu urządzić sobie przynajmniej godzinę wytchnienia. To pomoże uwolnić z Ciebie pokłady stresu, które zdążyły nagromadzić się w Tobie przez cały tydzień. Zajmij się wtedy tym co najbardziej lubisz, albo po prostu leż przy ulubionym filmie czy muzyce. Pozwól uwolnić się Twoim myślom, które nie miały szansy dojść do Ciebie gdy byłaś zabiegana. Wyznaczaj sobie kolejne cele. Pamiętaj jednak, aby cel był proporcjonalny do możliwości - bo gdy poprzeczka będzie ustawiona za wysoko, wtedy łatwo się potknąć i stracić wiarę w siebie. Nie obwiniaj się za niepowodzenia. Czasem zdarza nam się wyzywać siebie w myślach od głupków i fajtłap. To dodatkowo utrzymuje nas w przeświadczeniu, że się do niczego nie nadajemy. Nie rób tak! Wychodź z założenia, że „Jeśli tym razem się nie powiedzie, spróbuję jeszcze raz”. Pamiętaj jednak, aby do niczego się nie zmuszać. Jeśli potrzebujesz czasu na kolejną próbę to daj go sobie. Nie możesz robić niczego pod presją bo to tylko wpłynie na Ciebie negatywnie. Żyj w zgodzie ze swoimi przeświadczeniami, zasadami i honorem. Nigdy nie będziesz czuł komfortu psychicznego, jeśli nie będziesz postępował wobec swojej woli. Nie ulegaj naciskom, tylko postępuj zgodnie z Twoim planem. Będziesz fair w stosunku do samego siebie.

Nie bój się poprosić o pomoc psychologa. Czasami obcy człowiek potrafi obiektywnie ocenić Twoją realną sytuację i podpowiedzieć takie zachowania i rozwiązania, które pomogą uporać się z problemami.

# Co niszczy nasz zdrowie?

- Fast food- wysoka zawartość tłuszczów, niska zawartość składników odżywczych
- Nadmierne przetworzone, gotowe posiłki
- Siedzący tryb życia
- Zanieczyszczenia
- Stres
- Niektóre leki
- Brak błonnika pochodzącego z owoców i pełnych ziaren
- Niedostateczna ilość białka w diecie, które wspiera zdrowie mięśni i kości
- Brak relaksu i odpoczynku
- Palenie papierosów
- Picie alkoholu
- Zażywanie narkotyków
- Brak ruchu
- Nie mycie rąk przed jedzeniem.



# Roła wypoczynku i snu

W dbaniu o zdrowie ważny jest wypoczynek i sen. Organizm wypoczęty jest zdrowy, produktywny oraz chętny do pracy.

## Wypoczynek

Wypoczynek ma zbawienny wpływ na regenerację organizmu po pracy. Może być on czynny lub bierny. Pierwszy z nich opiera się na wykonywaniu czynności przeciwstawnych do tych wykonywanych w pracy. Zajmuje on inne ośrodki w korze mózgowej oraz inne mięśnie w porównaniu do zajęć zawodowych. Zaliczyć tu można, spacer na świeżym powietrzu, jazdę na rowerze czy ulubione zajęcie umysłowe. Wypoczynek bierny oznacza natomiast zupełny brak wykonywania jakichkolwiek czynności. Jest on dopuszczalny jednak na krótką metę oraz po bardzo ciężkim zmęczeniu fizycznym. Na dłuższy czas przyzwyczajają organizm do lenistwa, i pozbywa go aktywności fizycznej. Każda forma wypoczynku, czy to na wakacjach czy to w przerwach od obowiązków codziennych to naturalny lek dla organizmu.

# Sen

Jest zbawienny dla organizmu i stanowi naturalną formę odpoczynku oraz regeneracji sił. Podczas spania odpoczywa kora mózgowa ponieważ wyłącza się świadomość, serce pracuje wolniej, spada ilość oddechów oraz liczba procesów trawienia. Osoby dorosłe potrzebują od 7 do 8 godzin snu na dobę by się w pełni zregenerować. Ważny jest również czas udawania się do snu. Ważna jest regularność czyli kładzenie się i budzenie mniej więcej o tej samej porze. Ostatni posiłek powinien być spożywany 2 do 2,5 godziny wcześniej i być lekkostrawny.


# Higiena osobista

Za higienę osobistą uważa się podstawowe czynności pielęgnacyjne, dzięki którym człowiek utrzymuje czystość. Polegają one przede wszystkim na codziennym myciu oraz kąpeli. Do higieny osobistej człowieka należy głównie higiena skóry, która obejmuje: systematyczną pielęgnację i utrzymywanie czystości, hartowanie i odpowiedni ubiór. Głównym celem zabiegów higieny osobistej jest usunięcie z powierzchni ciała zanieczyszczeń, takich jak: kurz, pył, bakterie, pot i łój oraz złuszczone naskórek. Jest to o tyle istotne, gdyż zanieczyszczenia te utrudniają skórze spełnianie jej funkcji, mogą być i są przyczynami rozległych infekcji. Ciepła kąpiel/prysznic nie tylko oczyszcza skórę, lecz także reguluje funkcję układu krwionośnego, pracę serca, wpływa pozytywnie na układ nerwowy, oraz zapewnia dobry sen. Higiena jamy ustnej Higiena intymna



# Jak unikać chorób?

Znasz ludzi, którzy nigdy nie chorują? Wydaje ci się pewnie, że mają odporność ze stali, ale powody ich zdrowia mogą tkwić także gdzie indziej. Jeśli twój układ immunologiczny nie zawsze daje z siebie 100%, przeczytaj kilka zasad, które pomogą ci uniknąć przeziębienia i grypy oraz innych zaraźliwych chorób.



# Częste mycie rąk

Osoby, które wielokrotnie w ciągu dnia dokładnie myją ręce zazwyczaj nie chorują na przeziębienie, ani grypę. Opcje są dwie: albo będziesz często myć ręce albo nauczysz się unikać dotykania rękami twarzy (jest to trudne do osiągnięcia, ponieważ większość z nas dotyka twarzy średnio kilka razy na minutę). Odpowiednia higiena ochroni cię przed infekcjami górnych dróg oddechowych.



A oto trochę statystyki. Jeśli ktoś z twojego najbliższego otoczenia jest przeziębiony, zagrożenie zarażeniem się stwarza nawet korzystanie ze wspólnych przedmiotów codziennego użytku. Najbardziej niebezpieczne są :

krany i toaleta: 80% prawdopodobieństwo zarażenia


klamki: 75% prawdopodobieństwo zarażenia

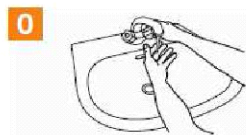
uchwyty lodówki: 57% prawdopodobieństwo zarażenia

pilot do TV: 50% prawdopodobieństwo zarażenia.

# Instrukcja mycia rąk :

## Technika higieny rąk przy użyciu mydła i wody

 Czas trwania procedury: 40-60 sekund



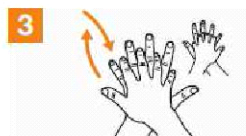
**0** Zmoczyć ręce wodą.



**1** Nabierz tyle mydła, aby pokryć całe powierzchnie dłoni.



**2** Pocieraj o siebie rozprostowane dłonie.



**3** Połóż prawą dłoń na grzbiecie lewej dłoni przeplatając palce a następnie zamień dłonie.



**4** Złóż razem dłonie przeplatając palce.



**5** Grzbiet palców dłoni schowaj w drugiej dłoni splatając razem palce.



**6** Pocieraj obrotowo lewy kciuk zaciśnięty w prawej dłoni a następnie zamień dłonie.



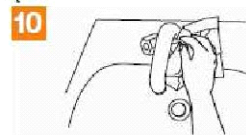
**7** Pocieraj obrotowo lewą dłoń do tyłu i do przodu zaciśniętymi palcami prawej dłoni a następnie zamień ręce.



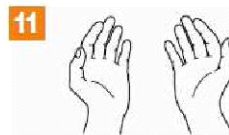
**8** Oplucz ręce wodą.



**9** Wytrzyj ręce do sucha jednorazowym ręcznikiem.



**10** Użyj ręcznika do zakręcenia kranu.



**11** Teraz Twoje ręce są bezpieczne.

# Odpowiednia dawka snu

Bardzo istotnym czynnikiem zwiększającym ryzyko zachorowania na przeziębienie lub grypę jest zbyt mała ilość snu. Badania dowodzą, że jeśli dostarczamy organizmowi mniej niż 7 godzin nieprzerwanego snu dziennie, ryzyko zachorowania wzrasta aż trzykrotnie! Jeśli zatem cierpisz na bezsenność lub masz kłopoty z zaśnięciem, postaraj się przestawić swój zegar biologiczny, np. za pomocą naświetlania niebieskim światłem, przebywania na dworze dłużej w ciągu dnia lub zażywając suplementy diety zawierające melatoninę.

Pamiętaj również, że sen nie będzie efektywny, jeśli w sypialni nie będzie całkowicie ciemno. Pamiętaj również, że gdy już zachorujesz, odpoczynek i odpowiednia dawka snu znacząco skrócą czas potrzebny na powrót do zdrowia.

# Szczepienia ochronne

Szczepienia ochronne, uodpornianie przeciw chorobom zakaźnym przy użyciu szczepionek, wprowadzanych do ustroju najczęściej podskórnie lub, jak w przypadku choroby Heinego-Medina, doustnie.

Szczepienia ochronne wywołują odporność czynną (w płynach i tkankach ustroju powstają pod wpływem ich działania immunoglobuliny) trwającą od kilku miesięcy do kilku lat.

Po szczepieniach występują niekiedy tzw. odczyny poszczepienne: miejscowe (zaczerwienienie, obrzęk i bolesność w miejscu wstrzyknięcia i jego okolicy) oraz ogólne (wysoka gorączka, ogólne osłabienie, bóle głowy).

Szczepienia ochronne dzieli się na podstawowe i powtórne. Podstawowe wykonuje się w pierwszym roku życia dziecka. Należą do nich szczepienia przeciw gruźlicy oraz błonicy, krztuścowi (kokluszowi) i tężcowi (szczepionka skojarzona Di-Te-Per), chorobie Heinego i Medina, odrze oraz w pewnych szczególnych wypadkach przeciw wirusowemu zapaleniu wątroby typu B.

Szczepienia powtórne odbywają się w następnych latach do 18 roku życia. Stosuje się też szczepienia przeciw wirusom grypy, nagminnego zapalenia przyusznic (świnki), przeciw wścieklicznie.



# Dlaczego warto regularnie się badać?

Regularne badania dają nam poczucie pewności, że jesteśmy zdrowi, poczucie bezpieczeństwa psychicznego. Dzięki nim mamy także szansę na szybką reakcję, w razie wykrycia najmniejszych zmian, które na tym etapie nie stanowią żadnego dla nas zagrożenia. Inaczej jest i może być, kiedy to badanie odkładamy, a tym samym, sami sobie odbieramy szansę na zdrowie i życie.

Wiele osób unika regularnego chodzenia do lekarza. Wynika to z różnych przyczyn, ale jest w stanie przynieść w każdym przypadku bardzo negatywne skutki. Są osoby, które nie lubią chodzić do lekarza, czy boją się badań. Są również takie osoby, jakie uważają, że lekarz nie jest w stanie w niczym im pomóc, a jest stanie jedynie zaszkodzić. Musimy, jednak brać pod uwagę, że współczesna medycyna opiera się przede wszystkim na profilaktyce w działaniach. Im wcześniej jakieś schorzenie zostanie wykryte tym mamy znacznie większe szanse na to, by takie schorzenie wyleczyć. W wielu przypadkach wczesne wykrycie choroby pozwala na jej całkowite wyleczenie bez konieczności stosowania skomplikowanych zabiegów operacyjnych. Badanie u lekarza powinniśmy przede wszystkim wykonywać regularnie. Nie powinniśmy również rezygnować z konsultacji z lekarzem, gdy zamierzamy zastosować jakąś dietę. Wiele takich diet jest w stanie negatywnie wpływać na nasz organizm, gdyż nie są one zbilansowane. Jeśli mamy jakieś schorzenie o jakim nie wiemy, może ono poprzez stosowanie niektórych diet pogłębić się. W starszym wieku, gdy chcemy uprawiać jakieś sporty powinniśmy również zbadać przede wszystkim nasze ciśnienie oraz stan naszego układu krążenia.

# Zasady zdrowego odżywiania się

## 1. Dużo napojów

Codziennie powinno się wypijać co najmniej 2 litry płynów. Najlepiej nadają się: woda mineralna, herbaty ziołowe i niesłodzone soki owocowe.

## 2. Zredukowanie ilości spożywanych tłuszczów

Zaleca się zmniejszenie ilości spożywanych tłuszczów. Dziennie nie powinno się przekraczać granicy 60 gram tłuszczu. Wskazane jest spożywanie nisko tłuszczowych produktów, takich jak n. p. chude mięsa i ryby, ziemniaki, ryż, makaron, warzywa i owoce.

## 3. Zredukowanie ilości spożywanych mięs

Spożywanie mięsa dwa razy w tygodniu w zupełności wystarczy aby pokryć zapotrzebowanie na żelazo. Zaleca się przyrządzanie chudych mięs, takich jak mięso z kurczaka czy indyka.

## 4. Dużo warzyw i owoców

Spożywanie 5 porcji warzyw lub owoców rozłożonych w ciągu dnia jest jak najbardziej wskazane. W ten sposób organizm zostaje zaopatrywany w cenne witaminy i substancje mineralne oraz wspomagające zdrowie drugorzędne substancje roślinne. **Przyrządzaj smoothie - posiłek idealny z warzyw i owoców**, czytaj więcej.

## 5. Spożywanie ryby raz w tygodniu

Regularne spożywanie ryb jest szczególnie zalecane ze względu na zawarte w nich wysokowartościowe białka, wielokrotnie nienasycone kwasy tłuszczowe (omega-3) oraz witaminy D oraz B12. Poza tym ryby morskie zawierają cenny dla zdrowia jod. **KUP OMEGA-3**

## 6. Regularne spożywanie produktów pełno zbożowych

Produkty z mąki pszennej czy oczyszczony ryż, zastąpić produktami z pełnego ziarna jak n. p. gryka, proso czy orkisz.

## 7. Unikać soli

Sól wiąże niepotrzebnie wodę w organizmie, dlatego zaleca się przyprawianie ziołami.

# Skutki niewłaściwej diety

Organizm, by prawidłowo działać potrzebuje dziennie około 60 różnych składników. Pamiętajmy o tym podczas odchudzania. Stosując jednostronne diety narażamy się na nie dostarczenie organizmowi niezbędnych składników, które są ważne dla zdrowia i prawidłowego funkcjonowania. Konsekwencją jest doprowadzenie do poważnych niedoborów witaminowo-mineralnych w naszym organizmie, co odbija się na naszym zdrowiu.

Najbezpieczniejsze chudnięcie to utrata zbędnych kilogramów w tempie od 0,5-1 kilograma tygodniowo. Nie daj sobie zamydlić oczu, dietami, które umożliwiają utratę wielu kilogramów w krótkim czasie. Są one najbardziej szkodliwe dla zdrowia i są najczęściej przyczyną efektu jo-jo.

Skuteczne odchudzanie jest niezbędne dla osób z nadwagą i otyłością, ale niekontrolowana utrata wagi może prowadzić do poważnych konsekwencji, jakim są zaburzenia odżywiania (na przykład bulimia czy anoreksja).

Pamiętajmy, że każde chudnięcie powinno mieścić się w rozsądnych granicach. Jeśli osiągniemy zdrową wagę, wówczas zakończmy odchudzanie. To będzie z pożytkiem dla nas i dla naszego zdrowia. Aby nie powrócić do poprzedniej wagi przestrzegajmy nawyków żywieniowych, które stosowaliśmy podczas diety odchudzającej, a będziemy cieszyć się nie tylko zdrowiem, ale i szczupłą sylwetką.

# Otyłość

Jednym z najbardziej powszechnych problemów związanych ze stylem życia jest nadmierna waga. Nadwaga lub otyłość jest czynnikiem ryzyka w rozwoju wielu chorób przewlekłych, takich jak choroby układu krążenia i oddechowego, cukrzyca typu 2, nadciśnienie tętnicze, niektóre nowotwory oraz przedwczesna śmierć. Nowe badania naukowe i dane pochodzące z towarzystw ubezpieczeniowych pokazują, że ryzyko zdrowotne związane z nadmiarem tłuszczu wzrasta nawet przy stosunkowo małym wzroście wagi ciała, a nie tylko przy wyraźnej otyłości.



# Jakie są konsekwencje zdrowotne otyłości i nadwagi?

Konsekwencji zdrowotnych związanych z otyłością i nadwagą jest wiele, począwszy od większego ryzyka przedwczesnej śmierci a skończywszy na wielu dolegliwościach, które mogą mieć niepomyślny wpływ na jakość życia. Główne problemy zdrowotne związane z otyłością i nadwagą to:

- Cukrzyca typu 2
- Choroby sercowo-naczyniowe na tle miażdżycy i nadciśnienie tętnicze
- Choroby układu oddechowego (zespół bezdechu nocnego)
- Niektóre nowotwory złośliwe
- Choroby zwyrodnieniowe kości
- Problemy psychologiczne
- Spadek jakości życia
- Stopień ryzyka zależy od względnej ilości dodatkowej masy ciała, lokalizacji tłuszczu, ilości wzrostu masy ciała podczas dorosłego życia i poziomu aktywności fizycznej. Większość tych problemów może ulec poprawie przy stosunkowo skromnej utracie wagi (10 do 15%), szczególnie jeśli aktywność fizyczna jest również zwiększana.

### Otyłość ginoidalna

pośladkowo-udowa,  
charakterystyczna  
dla kobiet, najczęściej  
powoduje:

- kłopoty z oddychaniem
- bezdech senny
- zaburzenia rytmu serca
- zwyrodnienie kości i stawów
- żylaki

### Otyłość androidalna

u mężczyzn nadmiar tkanki  
tłuszczowej gromadzi  
się zwykle wewnątrz jamy  
brzuszej i najczęściej  
wywołuje:

- udar mózgu
- nadciśnienie tętnicze
- miażdżycę
- zawał mięśnia sercowego
- cukrzycę
- dyslipidemię  
- nieprawidłowe  
stężenie lipidów  
we krwi

Bez względu na płeć otyłe osoby są szczególnie narażone na nowotwory odbytu, wątroby, trzustki i nerek. Kobiетom grozi także rak macicy i piersi, a mężczyznom - rak prostaty i jelita.



# Alkohol

## Co alkohol robi z twoim organizmem?

Droga alkoholu przez organizm jest dłuższa i bardziej skomplikowana niż mogłoby się wydawać. Związek ten wyrządza wiele szkód jeszcze zanim trafi do wątroby czy mózgu.

### Układ krwionośny

Poprzez naczynia krwionośne alkohol dostaje się do praktycznie wszystkich narządów w naszym ciele. Powoduje zniszczenia nie tylko tkanek budujących organy wewnętrzne, ale również tych tworzących kości, mięśnie i skórę. Dodatkowo obniża poziom glukozy we krwi, co skutkuje drżeniem rąk i zawrotami głowy.

### Wątroba

Gruzoł ten również bierze udział w odfiltrowaniu alkoholu z krwi, jednak podczas tego procesu może ulec poważnym uszkodzeniom. Etanol znajdujący się w tzw. napojach wysokokowych niszczy tkanki wątroby. Może doprowadzić do niewydolności tego gruczołu, jego marskości a nawet do pojawienia się w nim komórek rakowych.

### Nerki

Narządy te są odpowiedzialne za przefiltrowanie krwi i pozbycie się z niej szkodliwych toksyn, w tym alkoholu. Odsączone związki trafiają do układu moczowego. Alkohol odprowadzany jest z organizmu wraz z wodą, co prowadzi do odwodnienia organizmu, które wywołuje uczucie niewyspania oraz tzw. kaca.

### Przełyk

Spożywany alkohol trafia do naszego organizmu poprzez jamę ustną i przełyk. Może on wywołać przewlekły stan zapalny błony śluzowej wyściełającej te odcinki przewodu pokarmowego. Dodatkowe podrażnienia przełyku są powodowane wymiotami, które towarzyszą często spożyciu alkoholu.

### Żołądek i jelito cienkie

Przez ścianki tych narządów przenika do krwi największa ilość alkoholu. Zaburza on pracę jelita cienkiego, przez co utrudnione jest wchłanianie pokarmów przez nasz organizm. W żołądku natomiast wywołuje stan zapalny i krwawienie z błony śluzowej.

## Jak alkohol wpływa na mózg?

Nie bez powodu w czasie upojenia alkoholowego doznajemy zawrotów głowy, chwilowej utraty pamięci czy zaburzeń równowagi. Wszystkie te objawy wywołuje alkohol, który mózg wchłania prosto z krwi.

### Kora mózgu

Alkohol spowalnia reakcje kory mózgowej poprzez obniżenie aktywności elektrycznej mózgu. Przez to bodźce zewnętrzne są rozpoznawane z opóźnieniem. Zaburzone jest również tzw. trzeźwe myślenie.

### Mózdzek

Odpowiada on za koordynację ruchów i utrzymanie równowagi ciała. Alkohol zaburza pracę tego obszaru mózgu, przez co osoby podczas upojenia alkoholowego nie potrafią iść w linii prostej i nie potrafią utrzymać sylwetki w pionie.

### Podwzgórze i przysadka mózgowa

Te części mózgu odpowiadają za bezwiedne reakcje organizmu oraz za wytwarzanie i wydzielanie hormonów. Alkohol powoduje „rozluźnienie” połączeń neuronowych w tych obszarach, co prowadzi do nagłego wzrostu popędu seksualnego.

### Rdzeń przedłużony

Skupione są w nim nerwy odpowiedzialne za mimowolne odruchy, takie jak m.in. oddychanie, skurcze mięśnia sercowego czy ziewanie i wymioty. W wyniku działania alkoholu na ten obszar mózgu, człowiek czuje się śpiący i spada temperatura jego ciała. Aby zapobiec tym zmianom, organizm potrzebuje „zastrzyku” węglowodorów. Dlatego podczas upojenia alkoholowego czujemy głód.

infografika: A. Czerniawska wp.pl ©  
źródło: opracowanie własne  
foto: www.thinkstockphotos.com

# PONURE FAKTY O PALENIU PAPIEROSÓW:

- Paląc papierosy zwiększasz ryzyko wystąpienia zawału serca i udaru mózgowego trzykrotnie.
- Wypalenie każdego papierosa wiąże się z natychmiastowym wzrostem ciśnienia tętniczego i przyspieszeniem akcji serca. Efekt ten jest szczególnie wyraźny podczas palenia pierwszego papierosa w godzinach porannych, kiedy ryzyko wystąpienia zawału serca i udaru mózgowego jest największe. Spróbuj ocenić wpływ papierosów na Twój układ krążenia mierząc tętno przed i po wypaleniu papierosa.
- Podczas palenia papierosów dochodzi do skurczu tętnic unaczyniających mięsień sercowy (tzw. naczyń wieńcowych). Dlatego też palenie papierosów może być przyczyną zawału mięśnia sercowego nawet w przypadku niewielkich zmian miażdżycowych w naczyniach wieńcowych.
- Palenie papierosów zmniejsza skuteczność leczenia nadciśnienia tętniczego. Leczenie łagodnego nadciśnienia tętniczego lekami często nie zapobiega wystąpieniu powikłań związanych z nadciśnieniem, jeżeli pacjenci jednocześnie palą papierosy. Znany jest fakt częstszego występowania nadciśnienia złośliwego u palaczy.
- Jeżeli palisz papierosy, to korzyści wynikające z przyjmowania leków obniżających ciśnienie tętnicze będą widoczne dopiero wtedy, gdy rzucisz palenie.
- Paląc papierosy narażasz nie tylko siebie, ale również osoby z Twojego najbliższego otoczenia (tzw. biernych palaczy). Bierne wdychanie dymu tytoniowego wywiera szczególnie niekorzystny wpływ na układ krążenia u dzieci.



- Nie pocieszaj się tym, że palisz niewiele lub mniej niż kiedyś. Nie ma "bezpiecznej" liczby wypalanych papierosów. Palenie nawet 5 papierosów dziennie wiąże się ze wzrostem ryzyka wystąpienia powikłań nadciśnienia tętniczego.
- U osób palących znacznie częściej niż u niepalących dochodzi do konieczności amputacji nóg (z powodu miażdżycy tętnic kończyn dolnych).
- Papierosy mogą być źródłem impotencji u mężczyzn i zaburzeń płodności u kobiet. Palenie tytoniu zwiększa ryzyko wystąpienia powikłań w czasie stosowania doustnych środków antykoncepcyjnych.
- U kobiety palącej w czasie ciąży mogą wystąpić zaburzenia w rozwoju płodu i w następstwie częstsze zgony noworodków.
- Nie daj się nabrać na papierosy "light" lub "ultra-light". Aż 75% palaczy uważa, że palenie takich papierosów jest mniej szkodliwe. Tymczasem badania naukowe wskazują, że w porównaniu z papierosami tradycyjnymi palenie takich papierosów nie zmniejsza ryzyka wystąpienia zawału mięśnia sercowego.
- Palenie papierosów jest w Polsce przyczyną co drugiego zgonu mężczyzn w wieku 35-69 lat - jesteśmy niestety pod tym względem światowym liderem.
- Średnia długość życia osób niepalących w krajach rozwiniętych systematycznie rośnie. Szacuje się, że średnia różnica długości życia między osobami niepalącymi a palaczami wynosi 15 lat. Czy warto dla przyjemności zaciągania się dymem papierosowym poświęcić 15 lat życia ?
- Podejmij decyzję o rzuceniu palenia już dzisiaj. Jest to możliwe; w USA udaje się to ponad milionowi palaczy rocznie, a liczba byłych palaczy przewyższa ilość osób nadal palących papierosy.

# Wysiłek fizyczny - jakie daje korzyści

Każdy z nas z pewnością wiele razy w swoim życiu słyszał stwierdzenie „sport to zdrowie”. Ludzie aktywni fizycznie są postrzegani jako osoby zdrowe, pełne wigoru i chęci do życia.

Czy kiedykolwiek zastanawialiście się, dlaczego tak się dzieje? Przyjrzyjmy się zatem wysiłkowi fizycznemu i sprawdźmy, jakie korzyści z niego płyną.

# Co nam dają ćwiczenia?

- mocne serce;
- silne mięśnie, zdrowe kości
- głębszy oddech
- zadbasz o poziom cholesterolu
- dla zwiększenia odporności
- w zdrowym ciele zdrowy duch 😊



# Wykonały:

- Kinga Kudlińska
- Joanna Kwaśna
- Ewelina Bystrzykowska
- Ewa Maj
  
- Paulina Strózik
- Dominika Bujak
- Natalia Jeziorska
- Marta Mrowiec
- Ewa Zalska
- Angelika Wilk
- Katarzyna Kacperak
- Monika Borecka
- Marta Plewińska
- Dominika Kluba

kl II „b”

