

# Czego należy unikać





# Czego należy unikać?



Alkoholu



Nikotyny



Nadmiaru kawy



Napojów energetycznych



Leków (głównie przeciwbólowych) i suplementów zażywanych bez konsultacji z lekarzem



Innych substancji psychoaktywnych



# Czy wiesz, że alkohol...\*

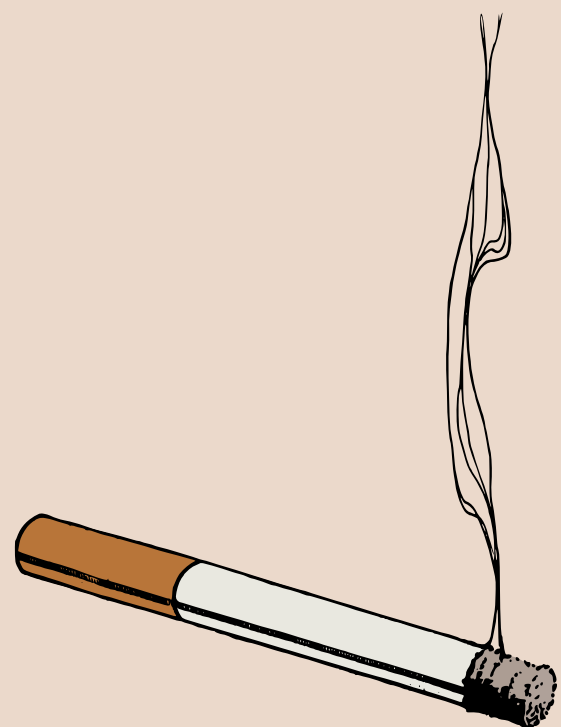
- **Działa szkodliwie** na niemal wszystkie nasze tkanki i narządy, a ponad 60 rodzajów chorób i urazów ma związek z jego spożywaniem.
- **Osłabia** system odpornościowy organizmu, czego skutkiem jest np. zwiększone ryzyko występowania raka przełyku, wątroby, części nosowej gardła, krtani i tchawicy
- **Wpływa na** występowanie niedoborów witamin oraz pierwiastków
- **Wpływa na** występowanie zaburzeń psychicznych np. bezsenności, niepokoju czy też depresji





# Czy wiesz, że...

- **Dym nikotynowy** zawiera ponad 7 tys. szkodliwych i rakotwórczych związków, w tym tlenek węgla, który tworząc z hemoglobina kompleks zwany karboksyhemoglobina sprawia, że krew staje się gorzej natleniona.
- **Palenie tytoniu** przyczynia się do wystąpienia schorzeń układu oddechowego (astmę, przewlekłą obturacyjną chorobę płuc, zapalenie oskrzeli i płuc), układu krążenia (udar mózgu, chorobę wieńcową, zawał serca), układu pokarmowego (nasilenie choroby wrzodowej żołądka), chorób skóry oraz zaburzeń płodności
- **Palenie cygar i fajki** jest równie groźne, jak palenie papierosów, a żucie i ssanie liści tytoniowych zwiększa ryzyko rozwoju nowotworów.
- **Palenie bierne** jest równie rakotwórcze co czynne. Dym, który się unosi jest czterokrotnie bardziej toksyczny niż ten, którym zaciąga się palacz.
- **Zależnie od czasu trwania uzależnienia**, ilości wypalanych papierosów oraz uwarunkowań genetycznych znacznie **wzrasta prawdopodobieństwo** wystąpienia chorób nowotworowych m.in.: płuc, krtani, przełyku, żołądka, jelita grubego.
- **Kobietom trudniej jest rzucić nałóg palenia** i gorzej niż mężczyźni odpowiadają na nikotynową terapię zastępczą (np. na plastry z nikotyną), a także na leki stosowane w terapii nikotynizmu. Częściej używają papierosów, żeby poradzić sobie z negatywnymi emocjami.





# Czy wiesz, że kawa ma....

## Pozytywny wpływ na zdrowie:

- wzmacnia pozytywny nastrój, tolerancję na wysiłek fizyczny, czujność, koncentrację oraz funkcję psychomotoryczne
- zmniejsza uczucie senności i zmęczenia
- charakteryzuje się działaniem uśmierzającym ból oraz migreny
- stymuluje wydzielanie soku żołądkowego oraz zwiększa tempo i intensywność przemiany materii.



## Negatywny wpływ na zdrowie:

- może przyczyniać się do bezsenności, uczucia niepokoju, napadów lękowych czy zaburzeń koordynacji ruchowej
- może wpływać na zwiększenia ciśnienia tętniczego,
- może powodować zwiększone ryzyko wystąpienia choroby refluksowej oraz zapalenia błony śluzowej żołądka i jelit
- nasila objawy o charakterze dyspeptycznym.

W piśmiennictwie często zwraca się uwagę na korelację pomiędzy **wzmożonym spożyciem kofeiny, a zwiększonym ryzykiem osteoporozy zwłaszcza u kobiet.**



# Czy wiesz, że....

Spożywanie napojów energetycznych **może prowadzić** do:

- odwodnienia,
- arytmii serca,
- zwiększonego ciśnienia tętniczego,
- bezsenności,
- bólów głowy,
- zaburzeń neurologicznych,
- insulinooporności.



Napoje energetyczne **nasilają działanie innych używek** np. alkoholu, mogą także przyczyniać się do **rozwoju nadwagi i otyłości**.



# Czy wiesz, że....

Niekontrolowane stosowanie suplementów diety może powodować **przekroczenie norm żywienia**, a tym samym powodować zaburzenia funkcjonowania organizmu np.:

- spożywanie witaminy A powyżej zalecanej normy może się ono objawiać m.in.: drażliwością, torsjami, zmianami skórnyymi, zaburzeniami czynności śledziony i wątroby,
- nadmiar żelaza może powodować choroby układu krążenia, udary, miażdżycę, choroby Alzheimera i Parkinsona



Niebezpieczne są też **interakcje pomiędzy substancjami roślinnymi będącymi składnikami suplementów diety a substancjami czynnymi wchodzącymi w skład produktów leczniczych** np.:

- **miłorząd japoński**, nie powinien być stosowany jednocześnie z lekami przeciwzakrzepowymi oraz aspiryną, gdyż zwiększone jest wówczas ryzyko wystąpienia spontanicznych krwawień;
- **żeńszeń właściwy**, nasila działanie substancji pobudzających ośrodkowy układ nerwowy oraz leków przeciw cukrzycowych a osłabia działanie leków stosowanych przy nadciśnieniu oraz przeciwzakrzepowych;
- **magnez** zmniejsza działanie leków stosowanych w nadciśnieniu tętniczym oraz zmniejsza absorpcję leków przeciwbakteryjnych, przeciwzakrzepowych, przeciwgrzybiczych, przeciwpsychotycznych, przeciwlękowych.