

Вредные привычки



Оглавление

1. [Введение](#)
2. [Табакокурение](#)
3. [Алкоголь](#)
4. [Причины употребления алкоголя](#)
5. [Вред алкоголя](#)
6. [Наркомания](#)
7. [Психоактивные наркотики](#)
8. [Наркотики и здоровье](#)

Введение

- Проблема употребления алкоголя, табака и наркотиков очень актуальна в наши дни. Сейчас их потребление характеризуется огромными цифрами.
- Последствия вредных привычек очевидны.
- В частности: при систематическом употреблении алкоголя развивается опасная болезнь – алкоголизм; при длительном курении – рак легких и болезни десен; при даже кратковременном употреблении наркотических веществ – разрушение мозга, и, следовательно – ЛИЧНОСТИ.

Табакокурение

- Курение - одна из вреднейших привычек. 1 - 2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает то, что эта доза вводится в организм не сразу, а дробно. К тому же, часть никотина нейтрализует формальдегид - другой яд, содержащийся в табаке.



- В течение 30 лет такой курильщик выкуривает примерно 20000 сигарет, или 160 кг табака, поглощая в среднем 800 г никотина. Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет (в одной сигарете содержится примерно 6-8 мг никотина, из которых 3-4 мг попадает в кровь).



Систематическое поглощение небольших, несмертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению.

Статистические данные говорят: по сравнению с некурящими длительнокурящие в 13 раз чаще заболевают Стенокардией, в 12 раз - Инфарктом миокарда, в 10 раз - Язвой желудка.



- Курильщики составляют 96 - 100% всех больных Раком легких. Каждый седьмой долгое время курящий болеет Облитерирующим эндартериитом - тяжким недугом кровеносных сосудов.



- Никотин относится к нервным ядам. В наблюдениях над людьми установлено, что никотин в малых дозах возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения, нарушению ритма сердечных сокращений, тошноте и рвоте.





- Никотин воздействует и на железы внутренней секреции, в частности на надпочечники, которые при этом выделяют в кровь гормон - Адреналин, вызывающий спазм сосудов, повышение артериального давления и учащение сердечных сокращений

- Особенно вредно курение для детей и подростков. Еще не окрепшие нервная и кровеносная системы болезненно реагируют на табак.





- Очень часто курение ведет к развитию хронического бронхита, сопровождающегося постоянным кашлем и неприятным запахом изо рта. В результате хронического воспаления бронхи расширяются, образуются бронхоэктазы с тяжёлыми последствиями - пневмосклерозом, эмфиземой легких, с так называемым легочным сердцем, ведущему к недостаточности кровообращения.

- Часто курящие испытывают боли в сердце. Это связано со спазмом коронарных сосудов, питающих мышцу сердца с развитием стенокардии (коронарная недостаточность сердца). Инфаркт миокарда у курящих встречается в 3 раза чаще, чем у некурящих.



- Курение может быть и главной причиной стойкого спазма сосудов нижних конечностей, способствующего развитию облитерирующего эндартериита, поражающего преимущественно мужчин.



- Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. В медицине появился даже термин “Пассивное курение”.



Есть выход из
сигаретных джунглей!

- В организме некурящих людей после пребывания в накуренном и не проветренном помещении определяется значительная концентрация никотина.



Алкоголь

- Похититель рассудка — так именуют алкоголь с давних времен. Об опьяняющих свойствах спиртных напитков люди узнали не менее чем за 8000 лет до нашей эры — с появлением керамической посуды, давшей возможность изготовления алкогольных напитков из меда, плодовых соков и дикорастущего винограда.

- Чистый спирт начали получать в 6-7 веках арабы и называли его “аль коголь”, что означает “одурманивающий”. Первую бутылку водки изготовил араб Рагез в 860 году.



Причины употребления алкоголя

- Наверное, Вы неоднократно слышали выражение: “выпьем, согреемся”. Считается в обиходе, что спирт является хорошим средством для согревания организма. Недаром спиртное часто называют “горячительными напитками”. Считается, что спирт обладает лечебным действием не только при простудных, но и при целом ряде других заболеваний, в том числе желудочно-кишечного тракта, например при язве желудка.



- **Умеренное потребление** алкоголя не вредит здоровью. Статистика показывает, что потребление умеренного количества спирта может оказывать благотворный эффект на сердце и, возможно, удлиняет жизнь. Однако алкоголь воздействует на мозг, так что никогда не пейте за рулем.



- **Избыточное потребление** алкоголя вызывает общественное недовольство, похмелье и снижение работоспособности в краткосрочной перспективе; в долгосрочной перспективе оно вызывает необратимое повреждение печени, потерю памяти и ухудшение функционирования психики

Вред алкоголя

- Алкоголизм – регулярное, компульсивное потребление большого количества алкоголя в течение долгого периода времени. Это наиболее серьезная форма наркомании в наше время, вовлекающая от 1 до 5%



- **Мозг.** Алкоголь замедляет циркуляцию крови в сосудах мозга, приводя к постоянному кислородному голоданию его клеток, в результате чего наступает ослабление памяти и медленная психическая деградация.



• Последствия употребления алкоголя







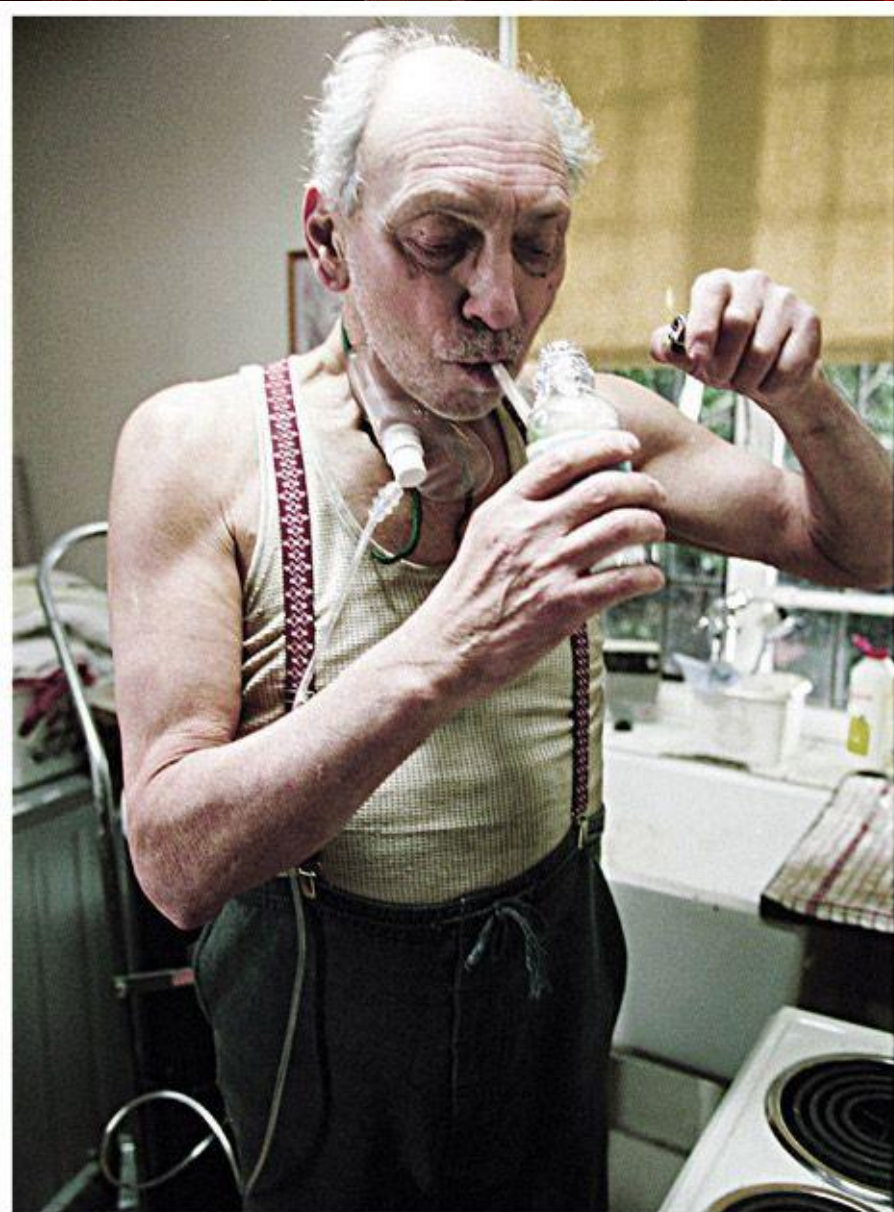
Наркомания

- Наркотик – это любое химическое соединение, которое воздействует на функционирование организма. Злоупотребление наркотиками – это их употребление любым неприемлемым с медицинской и социальной точек зрения образом или приемлемым, но неправильным.



REVIX.RU

- **Удовольствие.** Одна из главных причин, почему люди употребляют наркотики, - это сопутствующие и приятные ощущения, от хорошего самочувствия и релаксации до мистической эйфории.



THERE'S NO SUCH THING AS AN OLD JUNKIE
TAKE BACK YOUR FUTURE. CALL 01284 701 702

FOCUS 12
Rehab Centre



- **Любопытство** в отношении наркотиков заставляет некоторых людей начать самим принимать наркотики.

- **Достаток и досуг** могут привести к скуке и потере интереса к жизни, и выходом и стимуляцией в этом случае могут показаться наркотики.



Психоактивные наркотики



REVIX.RU



REVIX.RU

- Одни наркотики подавляют нервную активность мозга, другие стимулируют ее, и в этом состоит различие в их психических эффектах. Другие причины различий включают количество принимаемого наркотика, его чистоту и концентрацию, а также то, каким образом он попадает в тело.

Наркотики и здоровье



- Как известно, первым делом наркомания отражается на здоровье. Главным заболеванием наркоманов, является “болезнь грязных шприцов” – СПИД.



- Любое употребление наркотиков, а к ним относятся и курение, и алкоголь, и сами наркотики быстро разрушает организм.

Зависимость от игр

Video

