

ГБУ "ВРАЧЕБНО – ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ДИСПАНСЕР г.
ГРОЗНОГО"
Центр «Здоровья»





О вреде курения

**(слабонервных просьба
удалиться)**

Курение - одна из глобальных угроз здоровью и благополучию населения планеты. Ежегодно от связанных с курением болезней умирают более **5 МИЛЛИОНОВ** человек. Каждые восемь секунд в мире преждевременно умирает курильщик. Пока вы это читали умер один курильщик...



Никотин – алкалоид, содержащийся в листьях и стеблях табака. При курении вдыхается с дымом, через легкие попадает в кровяное русло, преодолевает гематоэнцефалический барьер, достигая за несколько секунд нервную систему. При длительном применении действует на вегетативные ганглии.

Оксид углерода (угарный газ) является весьма токсичным компонентом табачного дыма. Механизм патогенного действия окиси углерода достаточно прост: вступая

в связь с гемоглобином, оксид углерода образует соединение карбоксигемоглобин.

Он препятствует транспорту кислорода к тканям. В результате чего развивается кислородное голодание.

Аммиак и табачный деготь (смолистые вещества) при

сгорании табака попадают в трахею, бронхи и легкие. Аммиак растворяется во влажных слизистых оболочках верхних дыхательных путей, превращаясь в нашатырный спирт, раздражающий слизистую и вызывающий ее повышенную секрецию. Итог постоянного раздражения – кашель, бронхит, повышенная чувствительность к воспалительным инфекциям и аллергическим заболеваниям. Причем, наряду с самим курильщиком, страдают и «принудительные» курильщики: они получают огромную дозу вредных веществ.

**Чем страдают люди,
употребляющие никотин?**



Рак легких

Курение причина трети всех смертей от злокачественных заболеваний, опухолей. Если вы ежедневно выкуриваете более 10 сигарет, то тем самым в 24 раза повышаете вероятность заболеть раком легкого.

Легкие
некурящего

Легкие
курильщика

Smoking
causes fatal lung cancer

Хронический бронхит

При этом заболевании дыхательные пути, ведущие к легким, сужены и повреждены, а большая часть легочной ткани разрушена. К моменту, когда появляется отдышка, почти вся поверхность слизистой бронхов **разрушена.**



Болезни сердца и сосудов



Причиной умерших внезапной смертью людей, на фоне общего благополучия, является спазм сосудов в результате курения и как следствие ишемической болезни сердца (ИБС). **Курящие люди в два раза чаще умирают, чем не курящие.**

Кожа, зубы, дыхание

Дым сигарет имеет отвратительный запах, который прочно въедается в одежду, пропитывает кожу и дыхание. У вас есть все шансы приобрести **желто-серые зубы, дурной запах изо рта**, от которого не избавят ни полоскания, ни жвачка - целовать курильщика, все равно, что вылизывать пепельницу. Кожа рук и лица, из-за никотина, приобретет желто-серый цвет. **Кожа лица будет напоминать**



Паника

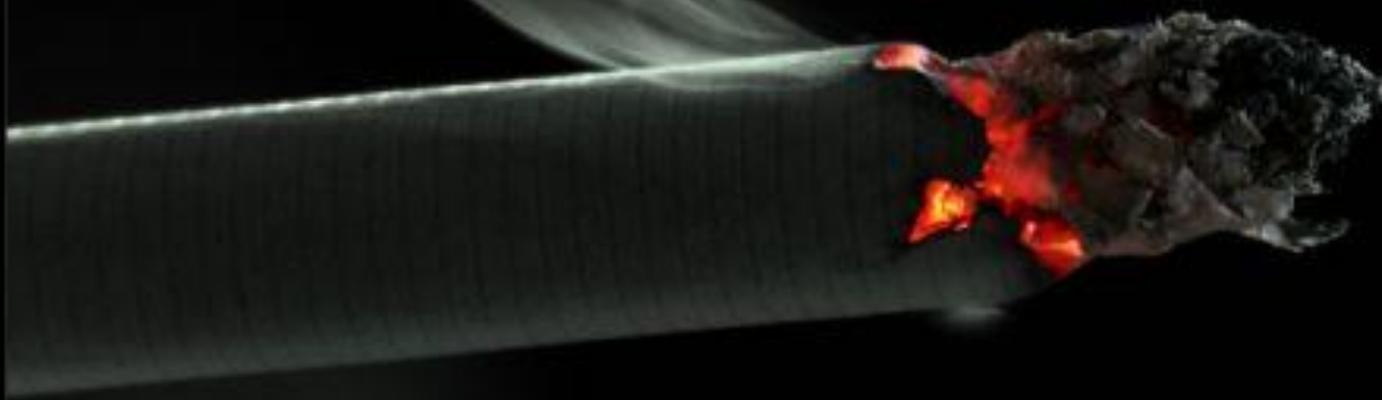
По результатам исследований Колумбийского Университета (Нью-Йорк) выявлен новый вредный эффект от курения: беспричинный страх. Тинэйджеры, которые выкуривают в день больше одной пачки сигарет, подвержены приступам беспричинной паники в 15 раз больше, чем их некурящие сверстники.



Курение ведет к

переохлаждениям

Ученые из Университета Вейля показали, что у курильщиков нарушается регуляция кожного кровотока, из-за чего они чаще, чем другие люди, страдают от переохлаждения.





Влияние алкоголя на организм человека

Алкоголь-



Это протоплазматический
яд,
в первую очередь губительно
влияющий на эндокринную,
нервную, сердечно-
сосудистую
пищеварительную и половую
систему. Даже при единичных
дозах может нанести
серьезный
вред организму. Постоянное
употребление может привести
к тяжёлым заболеваниям,
приводящим к смерти.

Степени отравления алкоголем:

- 1) Из-за паралича мозговых центров у человека наблюдаются лёгкое психическое возбуждение и повышенная двигательная активность.
- 2) Наблюдается сильное психомоторное возбуждение,
нарушение координации движений и начальная фаза помрачения сознания.
- 3) Человек находится без сознания, но рефлексy у него сохраняются и все ещё в нормальном состоянии находятся дыхательная и сердечно-сосудистая системы.
- 4) Человек сильно бледнеет в связи с резким

Влияние алкоголя на подростковый организм

Во время формирования организма, отравляющая деятельность алкоголя возрастает на 40%.
Несмотря на это Россия лидирует в мире по подростковому алкоголизму.



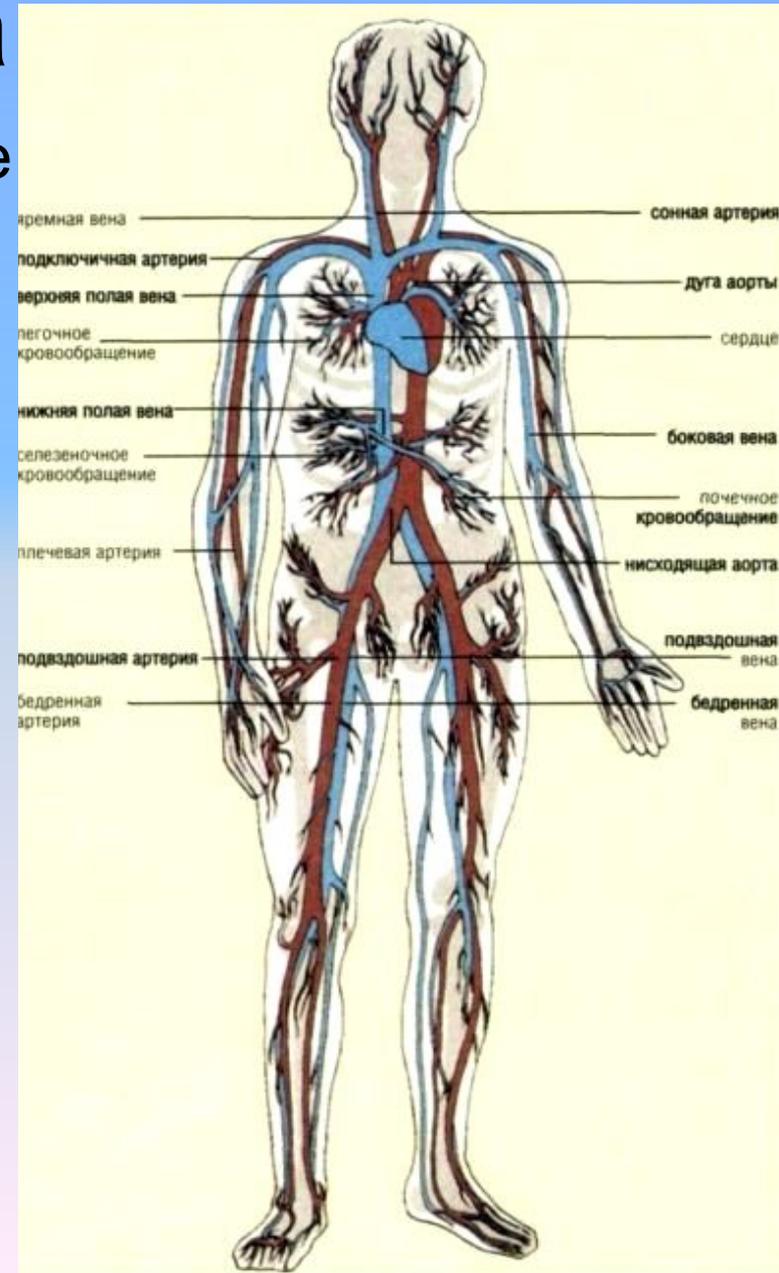
Системы организма, на которые влияет алкоголь

- Сердечно-сосудистая
- Эндокринная
- Нервная
- Половая
- Пищеварительная

Сердечно-сосудистая система

Хроническое алкогольное отравление создаёт благоприятные условия для возникновения гипертонической болезни и ухудшает её. Ускоряется развитие Атеросклероза.

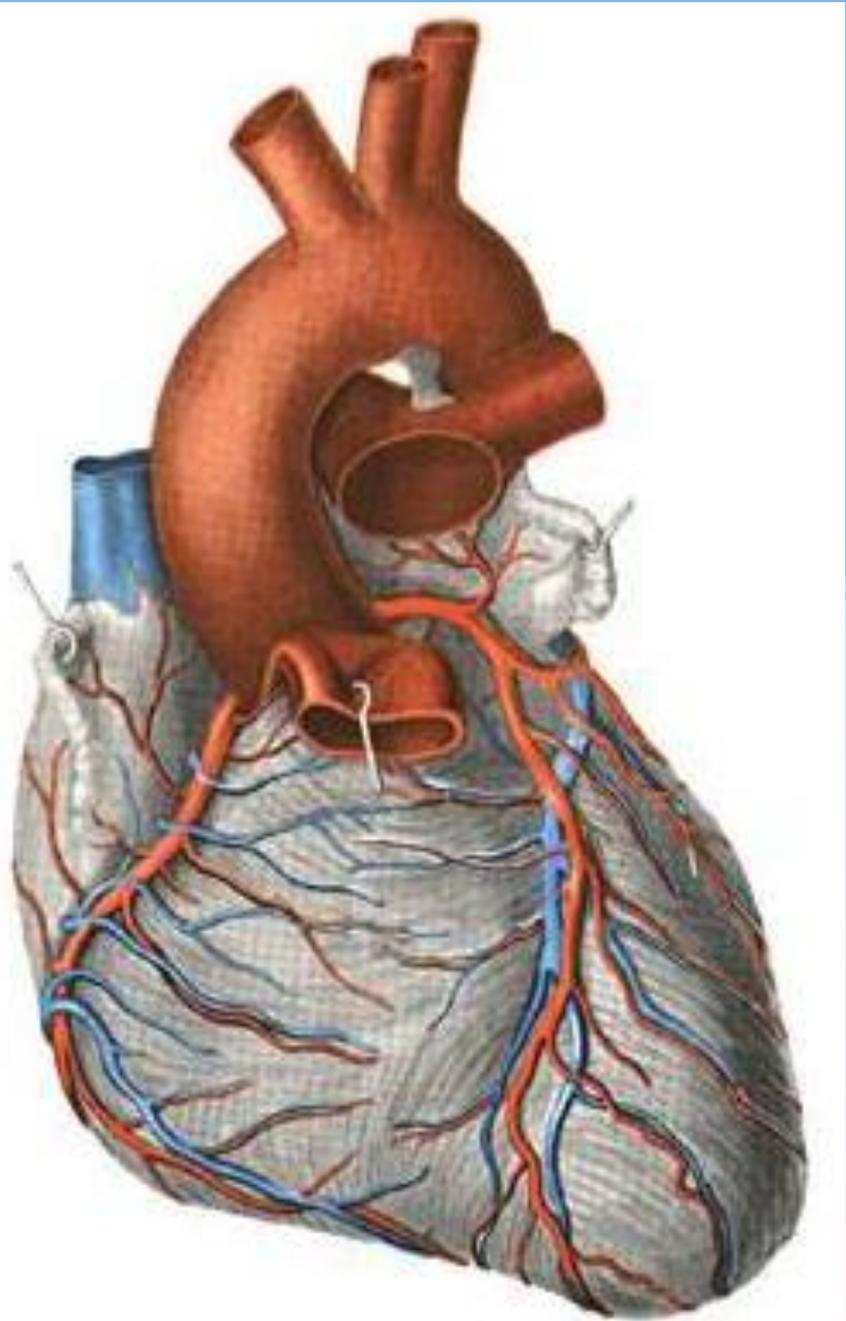
Атеросклеротические поражения мозговых и сердечных артерий часто становятся причиной смерти в результате инфаркта или инсульта.



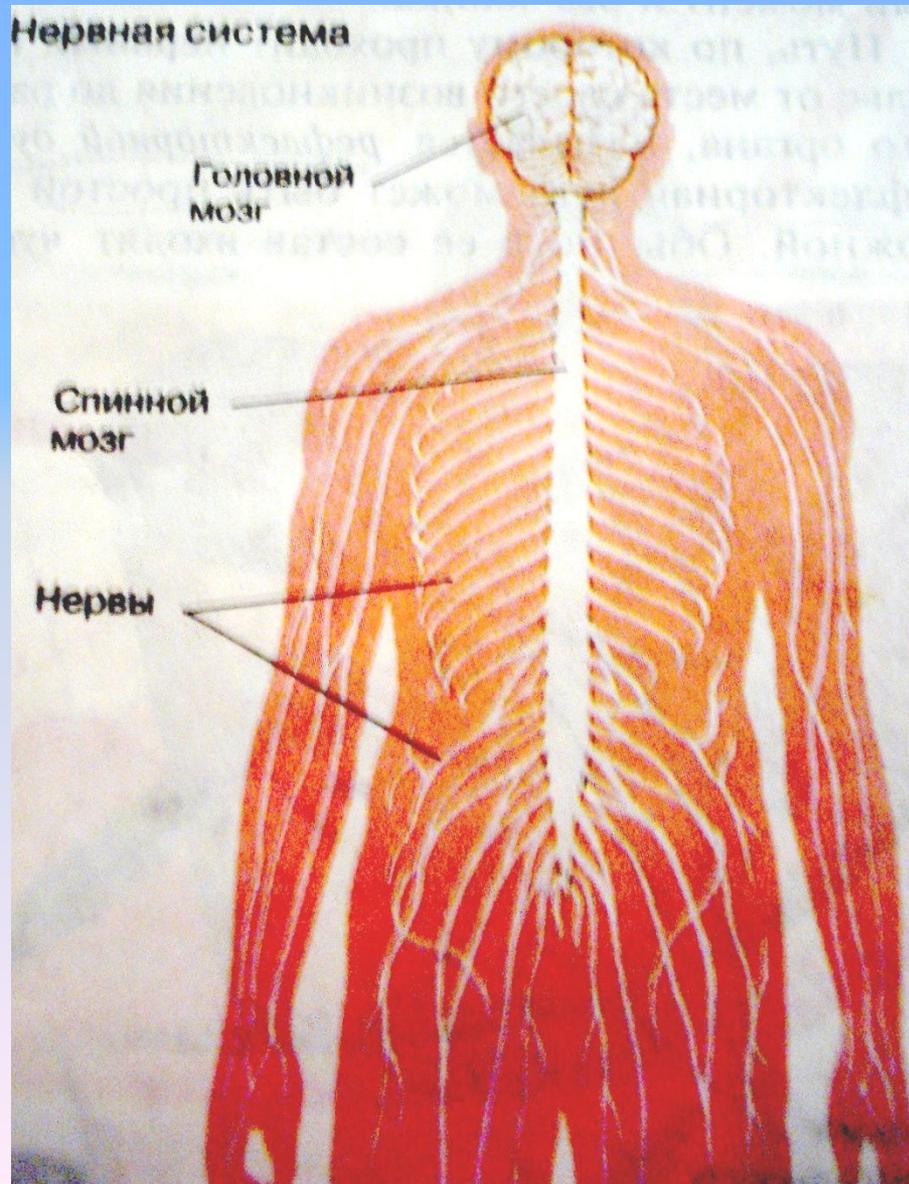
Сердце

При постоянном употреблении алкоголя, вначале сбивается ритм сердца, переходит в постоянные тяжелые расстройства и заканчивается сердечной недостаточностью.

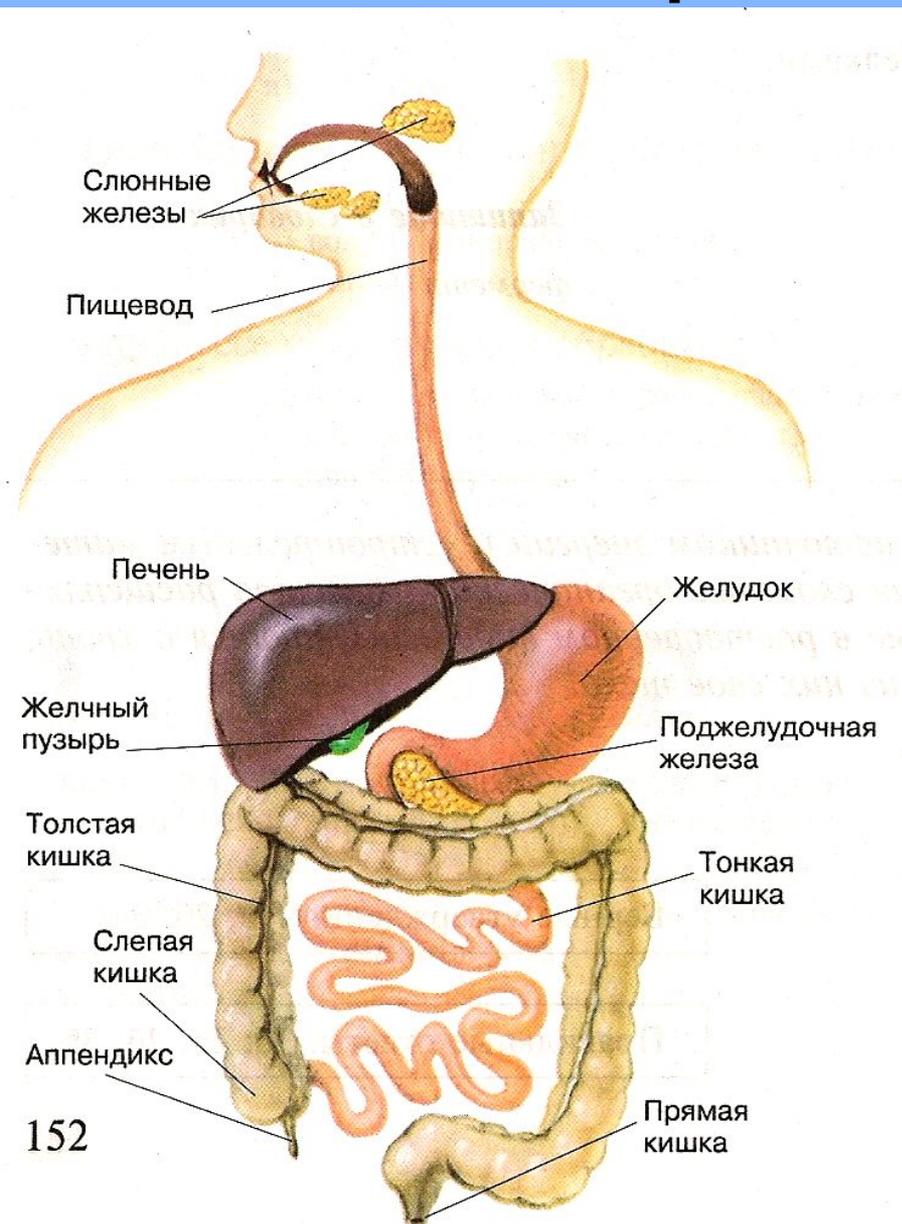
Одним из ранних проявлений поражения сердечной мышцы является нарушение ритма её сокращений и проводимости



Нервная система



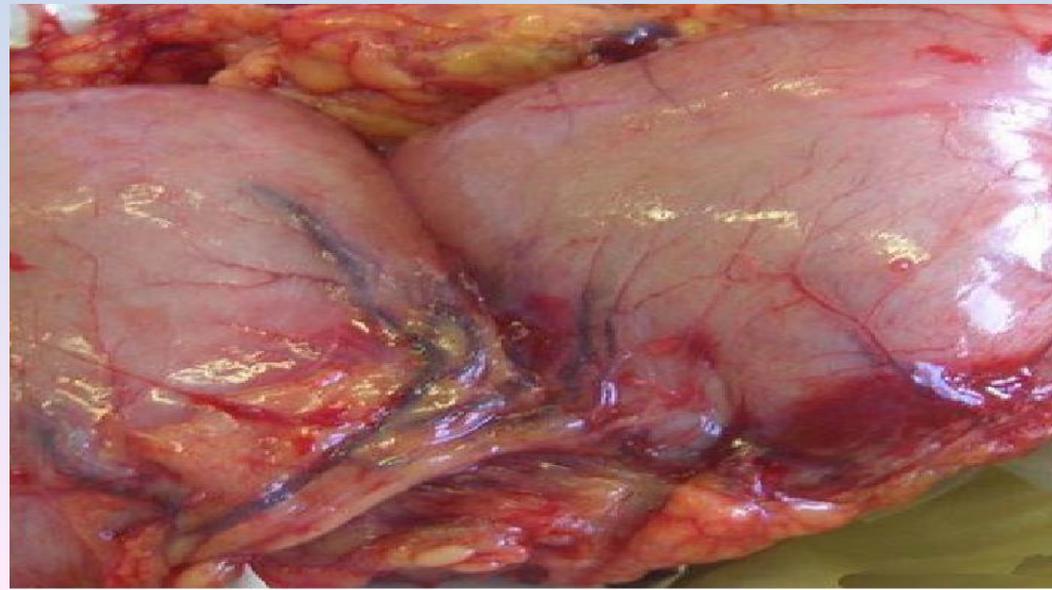
Пищеварительная система



Больше всего алкоголь
влияет
на пищеварительную
систему,
так как при проглатывании
сначала проходит через
печень
и желудок, которые
принимают
на себя всё отравляющее
действие. Поэтому с
алкоголем

связана такая страшная

Рак печени и желудка.



Самое страшное поражение



С момента окончания второй мировой войны, которая унесла жизни 30 миллионов человек, Россия из-за пьянства

потеряла около 17 миллионов человек.

A close-up photograph of a hand holding a small, glowing object, possibly a cigarette or a small flame, against a warm, orange and yellow background. The hand is positioned in the center, with fingers slightly spread. The lighting is dramatic, highlighting the texture of the skin and the glow of the object.

НАРКОМАНИЯ

НАРКОМАНИЯ - ЧТО ЭТО?

Наркотики были известны еще в древности (греч. *narke* – оцепенение, онемение, *mania* – страсть, безумие).

Эйфория и неадекватное веселье, а затем странное оцепенение после употребления снадобий из различных растений неизменно сопровождали греческие вакханалии, религиозные праздники обитателей джунглей и Амазонки или верховий Нила. В наши дни наркомания стала болезнью незащищенных слоев общества, а точнее, самых слабых ее членов.

- **Стимуляторы**
- **Галлюциногены**
- **Кокаин, крэк**
- **Препараты конопли**
- **Барбитураты**
- **Транквилизаторы**
- **Ингалянтны**



Наркотики, вызывающие зрительные и слуховые обманы (галлюцинации).

К ним относятся:

- ❖ ЛСД- мескалин
- ❖ Псилоцибин
- ❖ Циклодол
- ❖ Димедрол и другие
- ❖ Некоторые грибы
- ❖ Мускатный орех



Вещества , получаемые из различных сортов конопли. Вызывают гашишную наркоманию (гашишизм).

К ним относятся:

- ❖ **Гашиш**
- ❖ **Анаша**
- ❖ **Марихуана**
(«план», «дурь»,
«травка», «молоко»,
«каша»)



Вещества, которые вводят в организм через дыхательные пути.

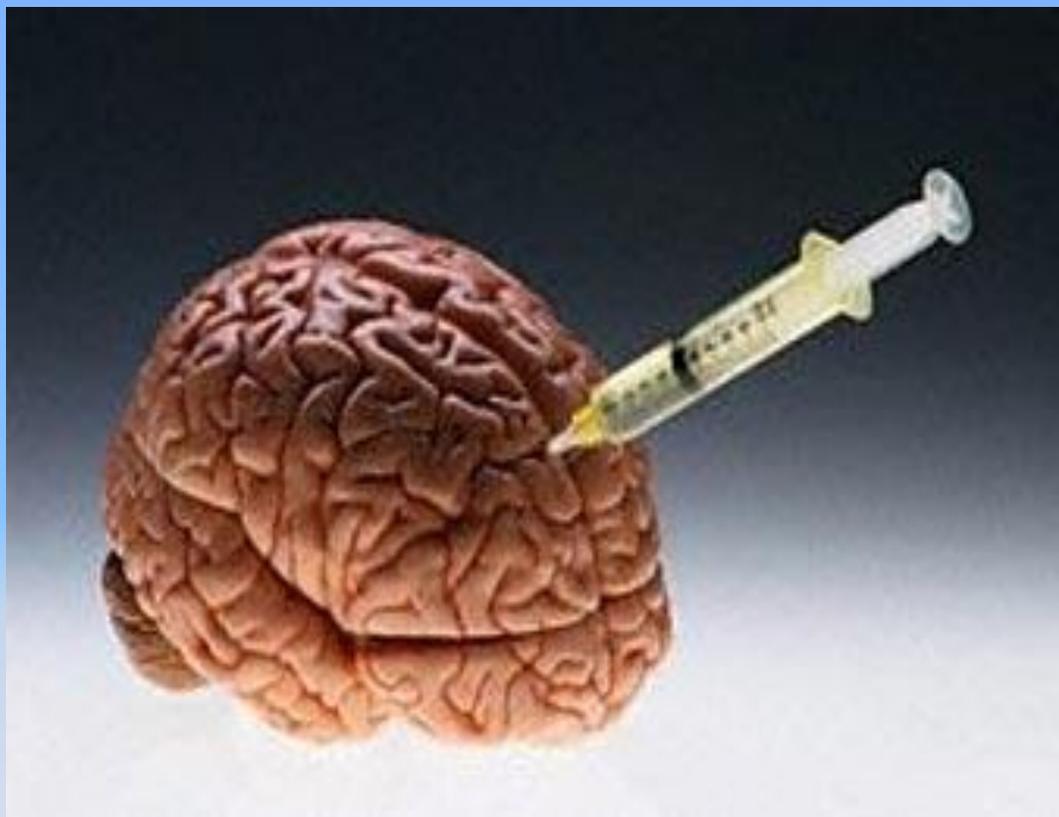
К ним относятся:

- ❖ Бензин
- ❖ Растворители
- ❖ Клей «Момент»
- ❖ Эфир
- ❖ Хлорэтил и другие.



■ Изменения в поведении

- *Нарастающее безразличие*
- *Невозможность сосредоточиться*
- *Болезненная реакция на критику*
- *Частая и резкая смена настроения*
- *Смена круга знакомых*
- *Безобразное отношение к учебе*
- *Проявление грубости, лени*
- *Нарушение сна*



При употреблении **наркотиков** начинает разлагаться печень, изменяют свою работу почки и вслед за ними начинают разрушаться все органы в организме, делая употребляющего наркотики инвалидом на всю жизнь.

ПРАВДА О НАСВАЕ



Что такое насвай

Название этого вещества, по-видимому, связано с тем, что раньше для его изготовления применяли растение нас. Сейчас основным компонентом являются махорка или табак. Добавляют в смесь также гашеную известь, золу различных растений, **верблюжий кизяк или куриный помет**, иногда масло. Некоторые источники сообщают о добавлении в состав сухофруктов и приправ. По другим данным, «насваем» считается табачная пыль, смешанная с клеем, известью, водой или растительным маслом, скатанная в шарики. В Средней Азии, где насвай пользуется огромной популярностью, рецепты его приготовления разные, и часто табачная пыль в смеси вообще отсутствует. Ее могут заменять более активными веществами.



Большинство компонентов смеси призваны выполнять формообразующую функцию при гранулировании пылеобразных отходов табачного производства. Известь изменяет реакцию среды и способствует всасыванию никотина в кровь через слизистую оболочку ротовой полости. Этому же способствует и куриный помет, и некоторые источники утверждают, что его добавляют в смесь при отсутствии извести.

Известны различные виды насвая: ташкентский, ферганский, андижанский и другие. Могут использоваться различные названия: насыбай, нацвай, анасвай, асмай, атмай.



- Внешний вид насвая описывают по-разному. В одних случаях это зеленые шарики, в других серовато-коричневый порошок. Есть мнение, что свежий насвай выглядит как крупные, пропитанные, зеленые зернышки, а несвежий больше похож на порошок и имеет почти черный цвет. Некоторые производители ленятся гранулировать «нас» и продают его в порошке.
- Другое мнение состоит в том, что раньше насвай изготавливали в виде мелких горошков, а затем перешли на палочки, которые образуются после пропускания массы через мясорубку. Во всем признаки перехода на более масштабное производство.
- Фабрично насвай не изготавливается. Его производство организуется в домашних **антисанитарных** условиях (где же вы еще сможете найти такое изобилие верблюжьего кизяка или куриного помета).

Употребление

- Надо сказать, что употребление насвая весьма хлопотное занятие. Насвай не курят (хотя иногда продолжают использовать это слово), а «кидают» или «чикают». При такой терминологии иногда складывается впечатление, что какой-нибудь потребитель, рассказывающий о своем опыте на форуме, уже несколько лет пытается бросить потребление насвая, но «кидать» для него не означает «бросать», а совсем даже наоборот.
- Насвай иногда называют жевательным табаком, но его не жуют. Насвай закладывают под нижнюю, или верхнюю губу и держат там в ожидании эффекта. При закладывании его в рот стараются не допустить попадания порошка на губы, которые в таком случае покрываются волдырями и язвами. Потребители подчеркивают недопустимость проглатывания обильно выделяющейся слюны. Проглоченные слюна или крупинки зелья могут вызвать тошноту, рвоту и понос. Именно рвота описывается как основной компонент воздействия насвая, особенно у начинающих потребителей.
- Сообщается о четырех местах применения насвая – под нижней или верхней губой, под языком и в носовой полости.



Краткосрочное воздействие

- Потребители описывают следующие краткосрочные последствия потребления насвая: сильное местное жжение слизистой ротовой полости, тяжесть в голове, а позднее и во всех частях тела, апатия, резкое слюноотделение, головокружение, расслабленность мышц.
- Потребители, обменивающиеся на некоторых форумах своими впечатлениями о потреблении насвая, в большинстве своем критически высказываются о вызываемых им ощущениях. Некоторые предполагают, что воздействие насвая может проявляться в меньшей степени у тех, кто имеет опыт курения табака, что является вполне объяснимым, с точки зрения толерантности, развивающейся в отношении действия никотина.
- При длительном потреблении перестают замечаться такие проявления, как жжение, неприятный запах и вкус этого странного зелья. Но, вероятно, именно тогда запах становится очевидным для всех окружающих. Потребители также предупреждают новичков о том, что нельзя сочетать насвай с алкоголем в силу непредсказуемости эффектов.

Долгосрочные последствия потребления насвая

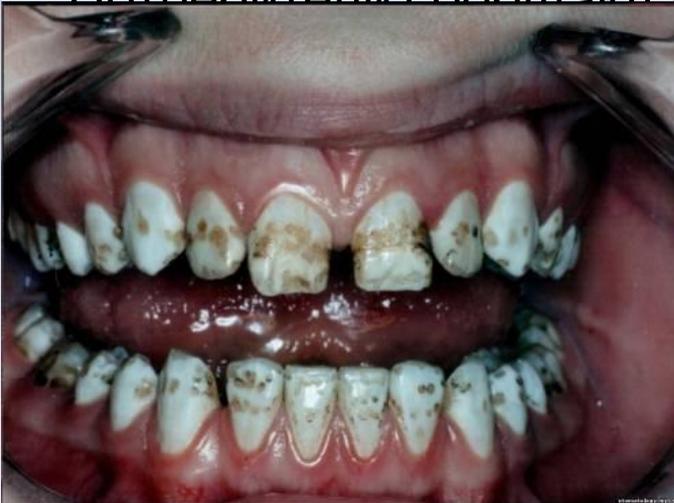


- По данным узбекских онкологов, 80% случаев рака языка, губы и других органов полости рта, а также гортани были связаны с потреблением насвая. Сайт <http://nasvay.host.net.kg/> встретит вас баннером «Насвай – это стопроцентная вероятность заболеть раком».
- Поскольку насвай содержит экскременты животных, то, потребляя его, чрезвычайно легко заразиться разнообразными кишечными инфекциями и паразитарными заболеваниями, включая вирусный гепатит.
- Садоводы знают, что будет с растением, если его полить неразбавленным раствором куриного помета: оно «сгорит». Врачи подтверждают: то же самое происходит в организме человека: страдают в первую очередь слизистая рта и желудочно-кишечный тракт. Длительный прием насвая может привести к язве желудка.

- Поскольку основным действующим веществом насвая является табак, развивается та же никотиновая зависимость. Специалисты из Кыргызстана, где потребление насвая распространено давно, высказывают мнение, что эта форма табака более вредна, чем курение сигарет, т.к. человек получает большую дозу никотина, особенно в связи с воздействием извести на слизистую оболочку ротовой полости. Насвай вызывает сильную наркотическую зависимость.
- Казахстанские наркологи считают, что в некоторые порции насвая могут добавляться иные наркотические вещества, помимо табака. Таким образом, у потребителей насвая может развиваться не только никотиновая зависимость, но также и зависимость от других химических веществ.

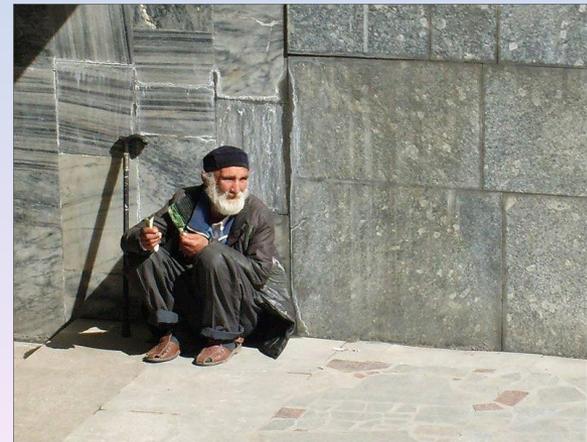


- Насвай можно отнести к числу психотропных веществ. Его употребление подростками отражается на их психическом развитии – снижается восприятие и ухудшается память, дети становятся неуравновешенными. Потребители сообщают о проблемах с памятью, постоянном состоянии растерянности. Следствиями употребления становятся изменение личности подростка, нарушение его психики.
- У детей употребление насвая очень быстро переходит в привычку, становится нормой. Вскоре подростку хочется уже более сильных ощущений. А если подросток покупает для себя насвай с такой же легкостью, как жевательную резинку, то нет никакой гарантии, что в ближайшем будущем он не попробует сильные наркотики.
- Потребители сообщают о разрушении зубов

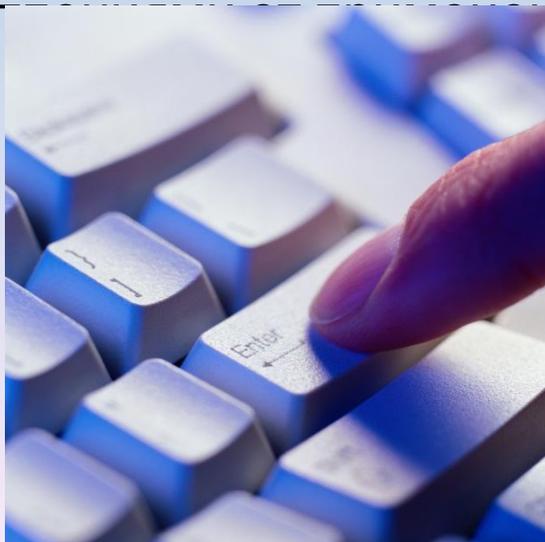


География насвая

- Считается, что насвай является частью традиционной культуры среднеазиатских стран. Однако, по сообщениям специалистов из Казахстана и Кыргызстана, за последние годы он стал более популярным в Странах Средней Азии, особенно среди учеников седьмых-восьмых классов. На рынках среднеазиатских стран насвай продается наравне с табачными изделиями и семечками.



- По данным ассоциации табачных дистрибьюторов [«Грандтабак»](#), в первом полугодии 2004 года российский объем импорта «жевательного табака «насвай» составил почти 67 тонн (общей стоимостью 16,5 тыс. долл.).
- Если пару лет назад в русскоязычном Интернете можно было найти не более пяти упоминаний насвая, то теперь страничек, полностью посвященных ему, десятки. Он фигурирует во множестве рассказов, касающихся среднеазиатских стран. Но более характерной чертой времени являются форумы, на которых посетители, явно плохо учившиеся в школе, рассказывают о своем опыте потребления насвая. Молодые люди через Интернет делятся рецептами его изготовления и впечатлениями.



Мифы о насвае:

С помощью насвая можно легко бросить курить.

- Это абсолютно не так, насвай не заменит курильщикам сигареты. Есть риск пристраститься помимо курения сигарет, к употреблению насвая.

Насвай помогает от кариеса.

- Ложь. Насвай оказывает разрушительное действие на зубы, может стать причиной некоторых болезней зубов и десен.

Насвай менее вреден, чем сигареты.

- Отнюдь. С употреблением насвая в организм также попадает никотин, как и при курении сигарет. Если табачная продукция хотя бы подлежит обязательной сертификации, то насвай изготавливается кустарным способом, и какие составляющие в него могут попасть, одному богу известно.

Насвай помогает расслабиться.

- Это состояние обманчиво. Насвай наоборот вызывает раздражение, нервозность, чувство тревоги. А это значит, насвай очень сильно влияет на психику человека.

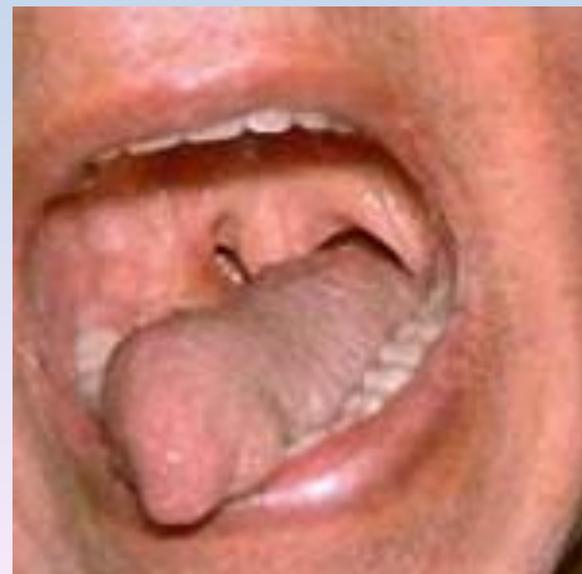
От насвая нет зависимости и его легко бросить.

- Совершенно не так. Насвай из-за присутствия в нём табака вызывает никотиновую зависимость. Поэтому от него трудно отказаться.

В насвае нет куриного помёта!

- Есть. И это показала экспертиза насвая. А торговцы насваем нагло врут, что помёта там нет, естественно, ведь от этого зависит их прибыль.

Последствия употребления насвая



Последствия употребления насвая



Снюс наносит вред здоровью - это факт



Сейчас наблюдается тенденция перехода от курения сигарет на употребление снюса. Это связано с тем, что многие исследования по изучению влияния снюса на организм показали, что он менее вреден, чем все остальные виды табачных изделий. Это также подтверждают и врачи. Но на самом ли деле все так хорошо как кажется на первый взгляд? Оказывается нет. Снюс, также как любое другое табачное изделие вредит здоровью человека.

Снюс и последствия его употребления

Быстрое поступление в организм потребителя создает уровень зависимости, сопоставимый с зависимостью у курильщиков, и если преимущества в данном вопросе существуют, то они минимальны.

Высок риск развития злокачественных опухолей органов полости рта, головы и шеи. Рак вызывают канцерогены. В результате исследований American Cancer Society, подтвердилось, что у потребителей снюса в 40 раз чаще появляется рак щек, десен и внутренней поверхности губ,

рак желудка и пищевода.

