

# *Влияние вредных привычек на сердечно-сосудистую и дыхательную системы*



Работу выполнила ученица  
8 «Б» класса МОУ СОШ №  
2 пгт Серышево  
Амурской области  
Фарафошина Юлия

# Здесь вы узнаете о влиянии двух, самых распространённых из всех – *алкоголизме и курении...*

- **Злоупотребление алкоголем** ведет человека к утрате его социально ценных качеств, делает неполноценным членом общества во всех аспектах его социального бытия.
- **Прежде всего оно наносит *непоправимый вред* здоровью,** так как способствует возникновению различных заболеваний внутренних органов, а также утяжеляет течение уже имеющихся болезней.



- **Особенно для алкоголиков характерны заболевания сердечно-сосудистой системы (гипертоническая болезнь, дистрофия миокарда) и органов пищеварения (гастрит и язвенная болезнь желудка, панкреатит, гепатит), а также туберкулез.**
- **Простудные заболевания у злоупотребляющих алкоголем наблюдаются примерно на 70% чаще, чем у прочих людей, сердечно-сосудистые заболевания — на 150%, болезни органов пищеварения — на 50%, бытовые травмы — на 670%.**



**Также алкоголизм в целом и состояние алкогольного опьянения конкретно являются причиной многих аварий и несчастных случаев.**



**Этот экспонат является последствием употребления человеком алкоголя в больших количествах.**



**На этой фотографии изображено сердце человека, страдавшего алкоголизмом. Тромбоз сердца. В данном случае человек умер в следствии инфаркта.**

**Жировые отложения неестественного цвета**

# *Влияние никотина на организм:*

- То, что курение – зло для здоровья, общепризнанно. Курит половина взрослых мужчин, пытаются догнать их и женщины. К этой вредной привычке все чаще имеют пристрастие дети и подростки, даже в 10 – 12 – летнем возрасте. Статистика свидетельствует: треть умерших от сердечно – сосудистых заболеваний – жертвы курения.



# Что же содержат в себе сигареты?

- Все, конечно, знают про никотин. Курильщики утверждают, что при курении повышаются умственные способности, общий тонус. Без табачного дыма человек уже не представляет свое существование.
- Кроме никотина, в состав табачного дыма входит вода, углекислый газ, кетоны – простые органические соединения, остающиеся после сгорания табачных листьев. И смолы – вязкие вещества. Никотин, кетоны и смолы откладываются темным налетом на зубах, ускоряя их разрушение, оседают на слизистой органов дыхания.
- Табачный дым сильно раздражает нервную систему и дыхательные пути и у пассивных курильщиков.
- Французские ученые установили, что курение на внешности женщины сказывается отрицательнее, чем на внешности мужчины. У представительниц прекрасного пола кожа на лице стареет быстрее, теряет эластичность, а в уголках рта и глаз появляются глубокие морщины.

- Курение официально признано фактором, ускоряющим развитие атеросклероза и ишемической болезни сердца. Многие компоненты табачного дыма, попадая в кровь, вызывают спазм сосудов. Особенно пагубно они действуют на сосуды сердца, головного мозга, ног.
- Не только никотин, но и другие вещества, содержащиеся в табаке, способствуют механическому повреждению стенок артерий, что предрасполагает к образованию в этом месте атеросклеротических бляшек.
- Кроме того, у курильщиков резко снижается способность эритроцитов доставлять кислород к органам и тканям. У каждого седьмого курильщика развивается тяжелейшее заболевание – облитерирующий эндартериит. Болезнь нередко приводит к гангрене нижних конечностей, ампутации.





**Ежегодно рак легких уносит миллионы жизней. Существует особая опасность, связанная с курением во время беременности, поскольку никотин и окись углерода, находящиеся в крови, приводят к сужению кровеносных сосудов плаценты, в результате чего к плоду поступает меньшее количество кислорода и питательных веществ.**

**А вот, что никотин делает с нашими лёгкими!!!**

- Привычка курения, которой так бравируют друг перед другом подростки, утверждаясь в своей среде, вредна для всех органов и систем, но особенно вредна она для нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.



- Химические вещества, которые присутствуют в табачном дыме, оказывают вредное влияние на кровеносные сосуды, нарушают нормальный тонус периферических сосудов. От этого в организме курящего подростка повышается артериальное давление, начинает страдать сердце - оно работает с повышенной нагрузкой, быстрее изнашивается, могут иметь место аритмии.

*Следует знать, что в табачном дыме содержится немало угарного газа. Это вещество, попав в кровь, ведет себя агрессивно - отнимает у тканей кислород. Поэтому у подростка, прикуривающего сигарету за сигаретой, возникает в тканях организма состояние, именуемое кислородным голоданием. Это очень опасное состояние - особенно для организма, который еще находится на стадии развития.*



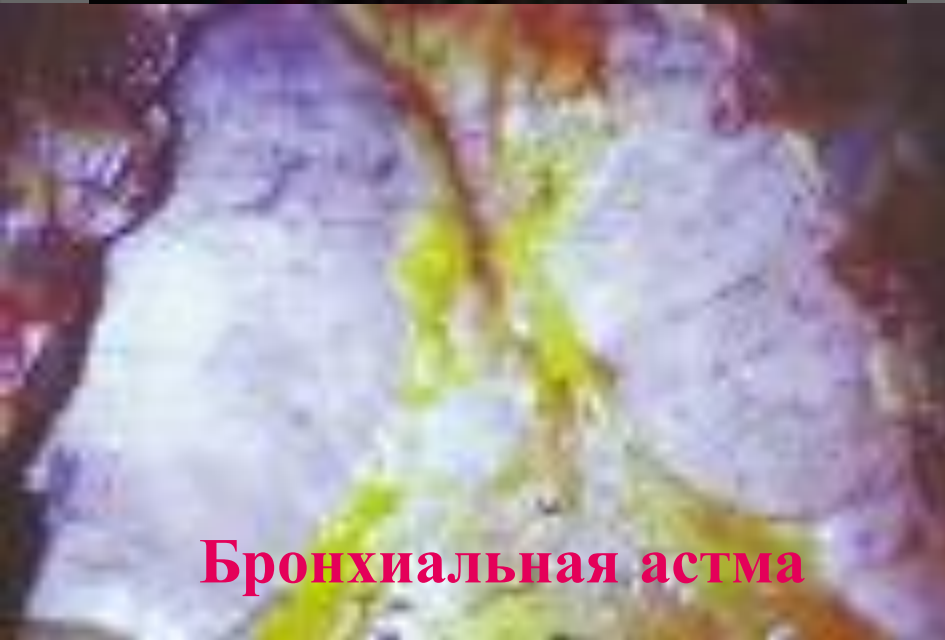
- **Первый удар принимают на себя органы дыхания. Газообразные и твердые вещества, содержащиеся в табачном дыме, раздражают слизистую оболочку гортани, трахеи, бронхов, мельчайших бронхиол и легочных пузырьков - альвеол. При систематическом курении слизистая оболочка воспаляется, развиваются хронические заболевания дыхательных путей. Под действием ядов табачного дыма гибнут реснички эпителия, которыми покрыта слизистая оболочка трахеи. Это может способствовать проникновению в бронхиолы и альвеолы мелких частичек пыли.**
- **Не менее страдает и сердечно-сосудистая система. Никотин, всасываясь в кровь, вызывает сужение кровеносных сосудов. Это ведет к тому, что сердце курильщиков работает с повышенной нагрузкой. Даже при небольшом физическом напряжении частота пульса у курящих достигает 140-150 ударов в минуту, в то время как у некурящих при той же нагрузке - лишь 86-100 ударов в минуту.**

**Эмфизема легких**



**Emphysema**

**Легкие курильщика**



**Бронхиальная астма**



**Рак легкого**

**В табачном дыме насчитывается более 3660 компонентов, многие из которых весьма небезопасны для организма, в частности для сердечно-сосудистой системы, 300 из них - активные биологические яды. Так, никотин, возбуждая сосудодвигательные и дыхательные центры головного мозга, вызывает тем самым спазм кровеносных сосудов, повреждение их стенок и способствует образованию склеротических бляшек, суживающих просвет сосудов.**



*Следите за своим здоровьем, ведь оно полностью зависит только от вас самих!!!*

