



Вредные привычки, калечащие
жизнь многих людей.

Подготовили:
экипажи
«Здоровейки» и
«Почемучки».

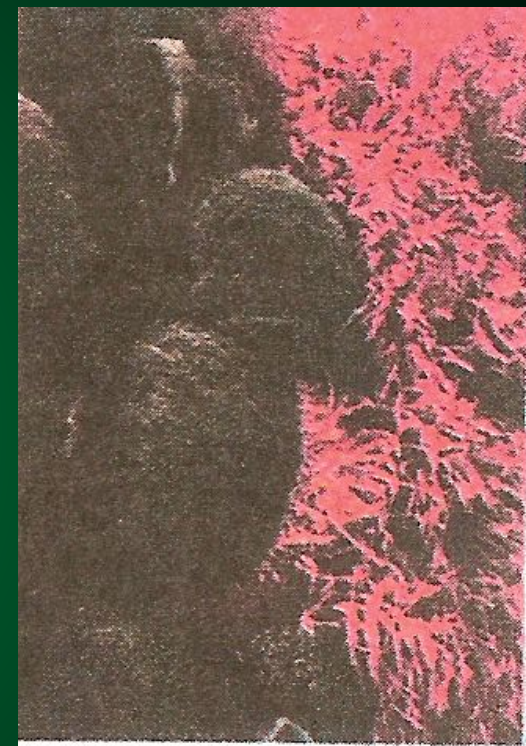


Что такое курение?

Курение – одна из наиболее распространенных вредных привычек. В развитых странах сигареты являются причиной свыше 20% смертей.



Поверхность
легких
некурящего
человека



Раковые клетки
в легких
курящего
человека



Влияние курения на здоровье.

- У курильщиков намного чаще возникают хронический бронхит, туберкулез и легочные заболевания.
- Курение является одним из основных факторов риска развития атеросклероза, инфарктов и инсультов, а также онкологических заболеваний (главным образом рака легких).
- Сокращение жизни в среднем на 10-15 лет.
- Старение кожи на 20 лет раньше нормы.

Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения.

Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от $\frac{1}{4}$ капли никотина, а собака – от $\frac{1}{2}$. Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг или 2-3 капли.

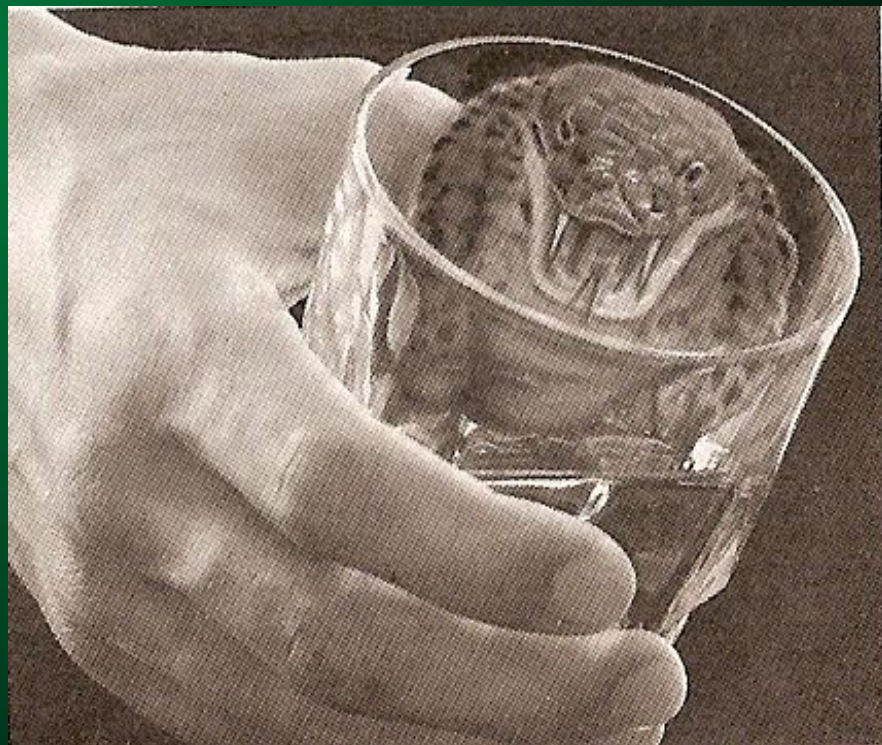


Что такое алкоголизм?

Алкоголизм – хроническое заболевание, вызванное систематическим употреблением спиртных напитков.

В нашей стране до 80% правонарушений происходит в состоянии алкогольного опьянения.

Алкоголь, употребляемый в неумеренных количествах, может «укусить, как змей».





Влияние алкоголя на здоровье.

- Алкоголь поражает головной мозг, центральную нервную систему, печень, желудок, почки и другие органы.
- Алкоголь является одним из факторов возникновения гипертонической болезни, инфарктов и инсультов, онкологических заболеваний.
- Возникают алкогольные психозы, происходит деградация личности.
- Сокращение жизни от 9 до 22 лет.
- Алкоголизм разрушает семьи, калечит психику детей.



Что такое наркомания?

Наркомания – это болезненное влечение к наркотикам, т.е. веществам синтетического или растительного происхождения, оказывающим специфическое (психическое и физическое) воздействие на нервную систему и организм в целом.





Влияние наркотиков на здоровье.

- Поражение центральной нервной системы. При этом возникают: психическая зависимость, депрессия, острые психозы.
- Поражение иммунной системы. При этом наблюдаются: снижение иммунитета, нарушения обмена веществ, высокая вероятность заражения инфекционным гепатитом и ВИЧ (СПИДом).
- Сокращение жизни на 20-25 лет.
- Высокая смертность от передозировки.



Внимание!

Привыкание к наркотикам возможно уже после двух-трех приемов. Зависимость от наркотиков настолько прочна, что недейственны ни какие методы самолечения. Следует помнить, что даже у излечившегося наркомана сохраняется потенциальная тяга на протяжении всей оставшейся жизни.

