

# ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ



# «БЕЗВРЕДНОГО ТАБАКА НЕ БЫВАЕТ!»

## Вред табака доказан!

Врачи выяснили, что рост числа курящих параллельно увеличивает количество опасных болезней.

Оказывается, если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь в среднем на 4,6 года по сравнению с некурящими; если курит от 10 до 19 сигарет - то на 5,5 года; если выкурено от 20 до 39 сигарет - на 6,2 года.

Установили, что люди начинающие курить до 15-летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25 лет.

Длительно и много курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12-инфарктом миокарда, в 10 раз - язвой желудка и в 30 раз - раком легких.

Ученые выяснили, что в табаке содержится масса ядовитых веществ. Среди них наиболее известны: никотин, окись углерода (угарный газ), аммиак и т.д., их насчитали почти 1200!!!

# Результаты наблюдения

В течении нескольких лет ученые проводили наблюдения над 200 курящими и 200 некурящими школьниками. А теперь посмотрите, какими оказались сравнительные результаты.

	Болезни	Курящие	Не курящие
1.	Нервные	14%	1%
2.	Понижение слуха	13%	1%
3.	Плохая память	12%	1%
4.	Плохое физическое состояние	12%	2%
5.	Плохое умственное состояние	18%	1%
6.	Нечистоплотное	12%	1%
7.	Плохие отметки	18%	3%
8.	Медленно соображает	19%	3%

# Сокращение жизни курильщика (по данным Института рака США)

Возраст	Сокращение жизни при ежедневном курении следующего числа сигарет:			
	1-9	10-19	20-39	свыше 40
До 25	-4,6	-5,5	-6,2	-8,3
35	-4,5	-5,4	-6	-7,9
45	-4,1	-5	-5,6	-7
55	-3,5	-4	-4,4	-5,4
65	-2,8	-2,9	-3,1	-3,4

# Это необходимо знать!

## (мониторинг вредных привычек)

Калининградский областной Центр медицинской профилактики на протяжении 5 лет участвует во всероссийской программе мониторинга вредных привычек среди школьников. В ходе исследования было опрошено 1917 учащихся общеобразовательных школ Калининграда и области. Из них в Калининграде-1482 человека

в Нестерове-35,

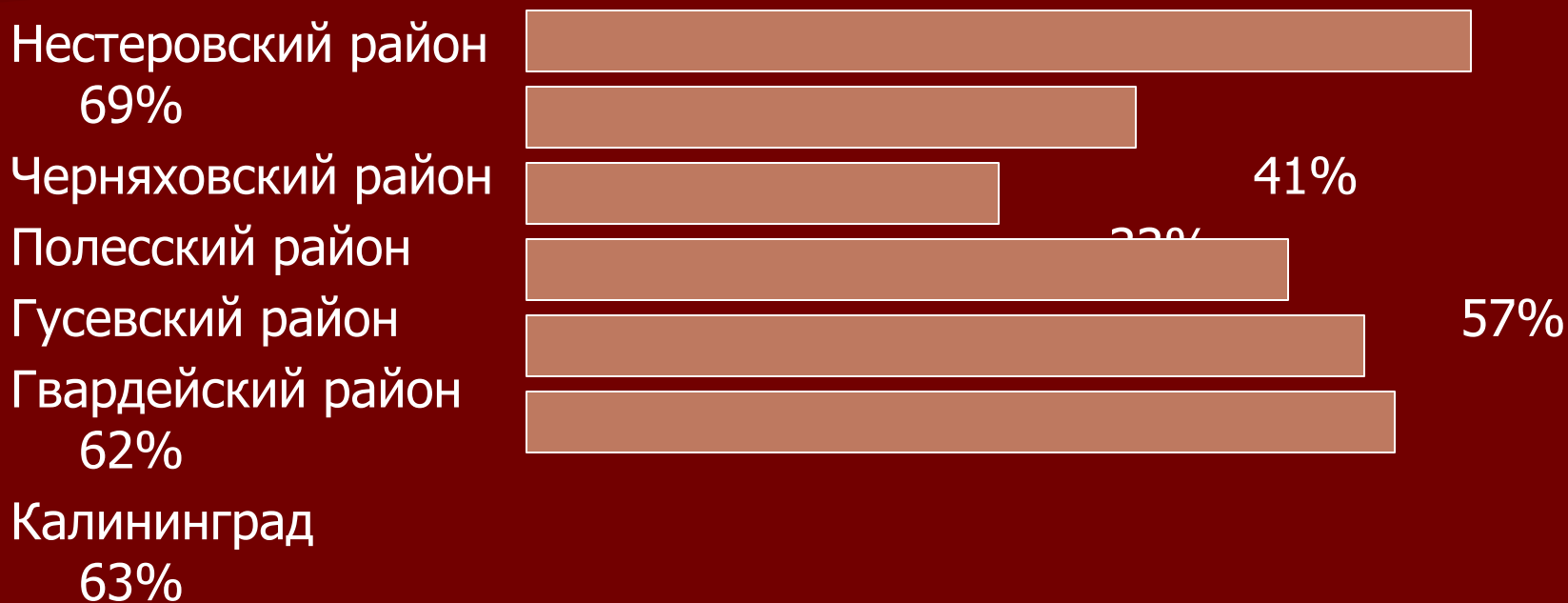
в Чернеяховске-100,

в Гусеве-129,

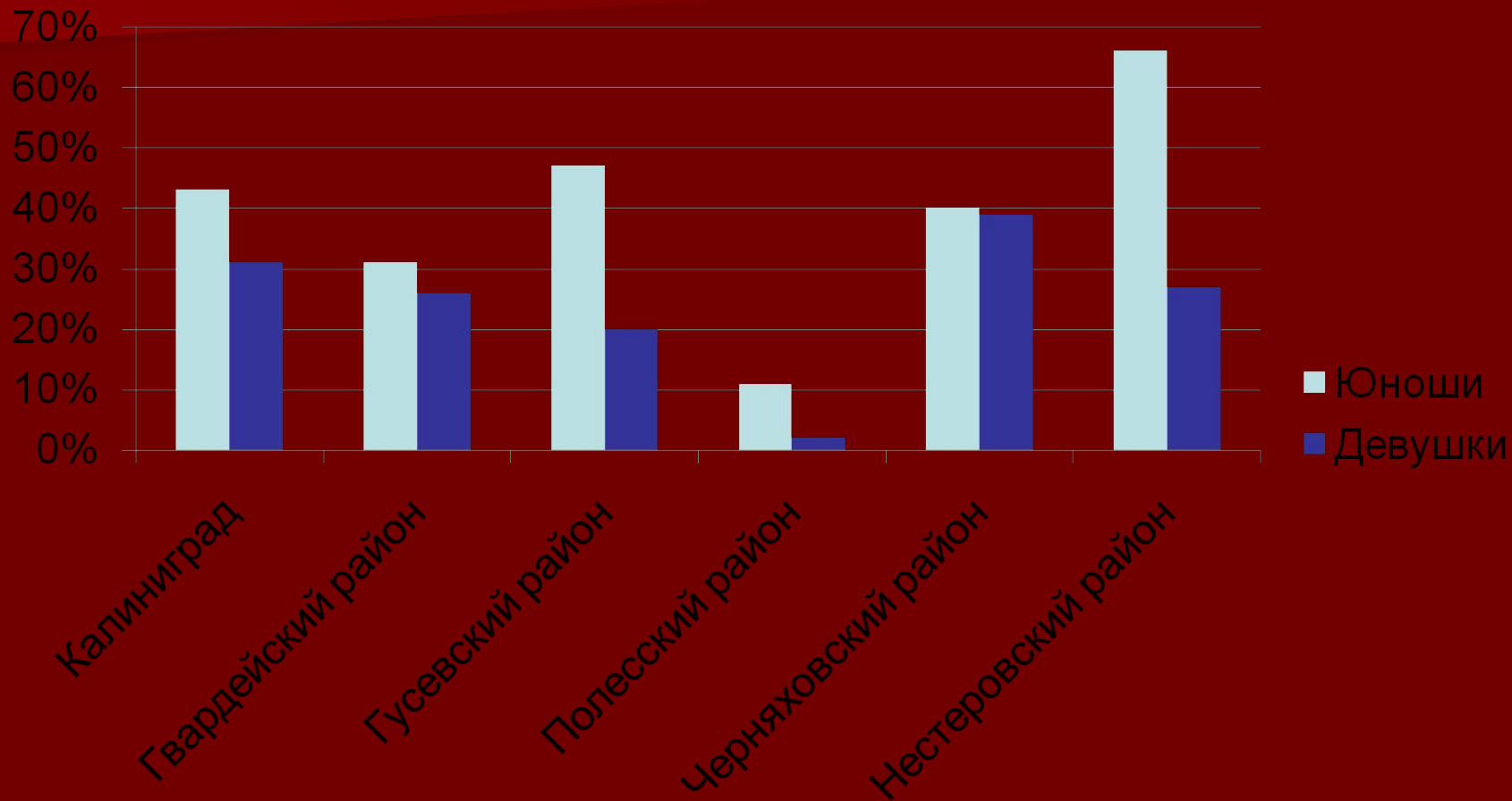
в Полесске-77,

в Гвардейске-94 человека

# Количество подростков, имеющих опыт курения.



# Распространенность курения в группах по половому признаку



Только ты можешь позаботиться о себе, если ты действительно этого хочешь!

Думай сам!

Решай сам!

Мы вам о главном сказали. И помните: курение или здоровье – выбор за вами!

Ты можешь помочь себе сегодня, завтра может быть поздно.





# ПИВНОЙ АЛКОГОЛИЗМ



# Немного истории

Когда речь заходит о пиве, главный аргумент пропагандистов хмельного напитка - его древние корни. Все правильно, в ежедневный рацион строителей египетских пирамид, действительно, входили три жбана пива. Только пиво там было другое. Это был пищевой продукт, а не хмельной напиток. И пили его не для того, чтобы отдохнуть и повеселиться, а для того, чтобы активно работать.

Так вот, пиво - древняя форма обработки злаковых. И содержание алкоголя там было минимально. А кроме него присутствовала масса витаминов и других полезных веществ, которые в сочетании с низким содержанием алкоголя делали напиток весьма питательным. Было и чему "гореть", и чему поддерживать горение. Кстати, и сто лет назад варили пиво, в котором содержание алкоголя не превышало 4%.

Сегодня в подавляющем большинстве сортов пива содержание алкоголя выше 5%. А в крепких сортах все 8-9%. И назвать "правильным" пивом этот напиток язык уже не поворачивается.

# Пивной алкоголизм не выдумка

Пиво - это алкоголь. В пиве содержится этиловый спирт. И именно этиловый спирт вызывает зависимость. Пивной алкоголизм - это то же, что и водочный, коньячный. Его отличия - только в худшую сторону. Общее в том, что в любом случае - водка, пиво или коньяк - человек пьёт этиловый спирт.

Первое отличие - психологическое. Пиво для человека стало частью быта. Его воспринимают как газировку. Если для вина, водки нужно создавать повод, соблюдать ритуал, то пиво "можно выпить просто так".

# Пивной алкоголизм не выдумка

Второе отличие - химическое. В состав пива входят очень вредные вещества. Это, прежде всего моноамины - продукты распада хмеля, которые и дают основной элемент пивного опьянения - состояние пришибленности, тупости. Кстати среди моноаминов - есть **кадаверин**, трупный яд. Кроме того, в пиве много женских половых гормонов. Тот, кто пьёт много пива, приобретает женские черты - широкие бёдра, большую грудь, живот.

# Особенности пивного алкоголизма

В 70-80 годы пиво пользовалось большим спросом в связи с тем, что в переводе на 1 г алкоголя это было самое дешевое спиртное: за 1 копейку можно было приобрести 1,2 - 1,4 г "пивного" алкоголя и только около 0,5 г водочного. Чрезвычайно характерной болезнью того времени был алкогольный цирроз печени. Как правило, он развивался у потребителей пива и "бормотухи".

В начале 90-х ситуация изменилась. Пиво стало дорогим напитком. По стоимости 1 г алкоголя пиво стало невыгодным для того, чтобы напиться. На какое-то время потребление пива упало. Но прошло несколько лет, и оказалось, что пиво опять пьют, но пьют уже "все и везде". Пивной бум вынуждает ожидать через некоторое время вспышки пивного алкоголизма.

# Почему возникает алкоголизм?

## В чем его сущность?

В различных видах алкоголя есть дополнительные, питательные, балластные вещества, вредные примеси. И это обуславливает разницу и в непосредственном эффекте, и в отдаленных результатах.

С точки зрения фармакологии действие пива таково, что оно действительно очень способствует релаксации и успокоению. В 20-е годы прошлого века его рекомендовали как седативное средство. Проходит определённое время, и без пива уже не возможно расслабиться, успокоиться и отдыхать. Со временем начинают нарастать дозы пива появляются алкогольные эксцессы, начинает ухудшаться память. Формируется пивной алкоголизм, пиво входит не только в привычку, но и в биохимию.

# Особенности пивного алкоголизма

Алкоголизация пивом создает впечатление благополучия, ложное впечатление благополучия. Потребность выпить пива не вызывает такую тревогу у человека, как потребность в водке. Пивной алкоголизм развивается медленнее, более вкрадчиво, чем водочный.

А уж когда развивается, то это уже очень тяжелый алкоголизм. Борьба с влечением к пиву сложнее, чем с влечением к водке. Это влечение бывает очень назойливым и с трудом отпускает. В итоге пивной алкоголизм - это тяжелый, трудно поддающийся лечению вариант алкоголизма.

В больших количествах пиво оказывается клеточным ядом, поэтому при злоупотреблении им тяжело выражены соматические последствия: миокардиодистрофия, цирроз печени, гепатит. При пивной алкоголизации тяжелее, чем при водочной, поражаются клетки головного мозга, поэтому быстрее нарушается интеллект, обнаруживаются тяжелые психопатоподобные изменения.

# ***А ТЕПЕРЬ ПОДРОБНЕЕ О ВРЕДЕ ПИВА И ПИВНОГО АЛКОГОЛИЗМА***



**Не СПИД, не  
туберкулез  
погубят Россию, а  
"пивной  
алкоголизм"  
среди юного  
поколения.**

*Главный санитарный  
врач РФ Геннадий  
Онищенко*



# *Пиво не является безвредным слабоалкогольным напитком*

## НАШЕ ВРЕМЯ

- содержание алкоголя в пиве достигает в некоторых сортах 14%

## БЫТНОСТЬ СССР

- крепость пива в зависимости от сорта колебалась в пределах 1,5-6%, а чаще - от 2,8% в Жигулевском до 3,5% в Московском.

# ПИВНОЙ АЛКОГОЛИЗМ

«От пива делаются ленивыми,  
глупыми и бессильными»

Бисмарк

# *Тяжелые последствия и вред Пивного алкоголизма*

- **хронический алкоголизм  
развивается в 3-4 раза быстрее от  
употребления пива, чем от крепких  
алкогольных изделий.**

# *Тяжелые последствия и вред ПИВНОГО АЛКОГОЛИЗМА*

- **Гибель клеток головного мозга (которые, отмирая, попадают в кровь, отфильтровываются почками и выходят с мочой), нарушение функций спинного мозга, миокардиодистрофия, цирроз печени, гепатит, панкреатит, гастрит, невропатии, поражение зрительного и слухового анализаторов.**

# *Вредное воздействие пива на сердце*

- связаны с наличием в пиве кобальта, применяемого в качестве стабилизатора пивной пены;
- пиво быстро переполняет кровеносные сосуды. Это приводит к варикозному расширению вен и расширению границ сердца. Так возникает синдром "пивного сердца" или синдром "капронового чулка", когда сердце провисает, становится дряблым и плохо качает кровь.

# ***Пиво вредно влияет на гормоны человека***

- Пиво содержит ряд токсических веществ, в том числе соли тяжелых металлов, вызывающих изменения в эндокринной системе.
- У пьющих пиво мужчин разрастаются грудные железы, становится шире таз.
- У женщин возрастает вероятность заболеть раком, а если это кормящая мать, то у ребенка возможны эпилептические судороги. Также у женщин становится грубее голос и появляются так называемые "пивные усы".

# ***Пиво - наркотик, вызывающий агрессию***

- Согласно современным исследованиям, пиво - это первый легальный наркотик, прокладывающий путь другим, более сильным нелегальным наркотическим средствам;
- агрессию рождает алкоголь и безделье!

# *Рост потребления пива в России*

- из четырех тысяч опрошенных человек в возрасте от 7 до 20 лет, в числе первоклассников оказалось 48% употреблявших алкогольные напитки, что в 12 раз превосходит показатели 10-12-летней давности.



***Реклама пива умалчивает о  
вреде...***

# *О ядовитых соединениях и вреде пива*

- По вредности для организма пиво может сравняться только с самогоном, т. к. в процессе спиртового брожения и в пиве, и в самогоне в полном объёме сохраняются сопутствующие алкоголю гораздо более ядовитые соединения (побочные продукты брожения – это альдегиды, сивушные масла, эфиры, метанол).

# *О ядовитых соединениях и вреде пива*

- связаны с наличием в пиве кобальта, применяемого в качестве стабилизатора пивной пены;
- пиво содержит ряд токсических веществ, в том числе соли тяжелых металлов, вызывающих изменения в эндокринной системе.

# *Пивной алкоголизм ведет к деградации поколений*

- Благодаря рекламе на глазах родителей трезвые дети превращаются в пьющую молодёжь, а пьющая молодёжь в родителей-пьяниц. Пивная субкультура - это начало культуры наркотизма, ведущей к деградации поколений, а в конце концов - к гибели всего народа.



**Пить много  
пива,  
Не значит  
жить  
красиво!**



**ОСТОРОЖНО!**

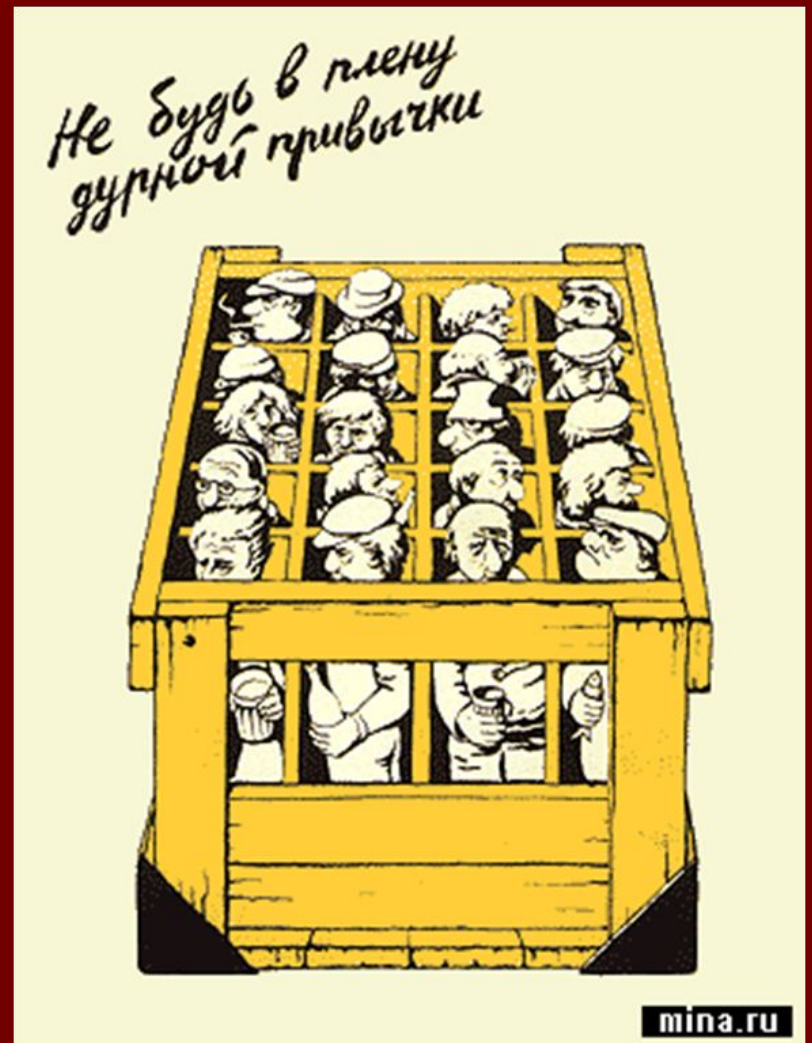
**ПИВНОЙ АЛКОГОЛИЗМ НЕИЗЛЕЧИМ!**

# **Миф об отечественном производителе пива**

- В настоящее время в РФ существует 296 пивоваренных заводов. Абсолютное их число принадлежит иностранному капиталу.
- Доходы от пива "Невского" уходят в Данию, пива "Холстер" - в Германию, "Миллер" - в Америку, "Старый мельник" - в Турцию, "Толстяк" - в Бельгию, "Бочкарев" - в Испанию, "Золотая Бочка" - в Южную Африку. Прибыль от пива концерна "Балтика", а также от пива ОА "Пикра" - уходит в Скандинавию.

# Миф об отечественном производителе пива

- Следовательно, поклонники пива поддерживают не отечественного, а иностранного производителя, что не идентично понятию "патриотизм".



# *Пивные люди*

- **Пиво и активный образ жизни – вещи несовместимые. «Тренированный» мочевого пузырь и лёгкое отупение отнюдь не единственные пивные подарочки. У мужчин подавляется выработка основного полового гормона – метилтестостерона. Именно поэтому пивные люди приобретают округлые женские формы, даже грудь растёт. Про пивной живот всё понятно.**



# Пивные люди

- Пивной алкоголик ежедневно потребляет минимум 2 – 3 бутылки за раз. А «продвинутые» пивные люди потребляют до 7 – 10 литров (!) в день. У них появляется синдром пивного сердца, цирроз печени. Среди букета веществ, воздействующих на клетки мозга, в пиве в микродозах содержится кадаверин – аналог трупного яда. В подростковом возрасте, пока организм растёт, все эти изменения происходят на порядок быстрее.

# Губит людей не пиво

- **И это** действительно так. Алкогольную зависимость вызывает не вид напитка, а содержащийся в нём этиловый спирт. Бутылка пива с пятью объёмными процентами спирта эквивалентна 60 граммам водки. Бутылка крепкого пива, соответственно, - это сто граммов, или полстакана водки. Кстати, пиво быстрее всасывается в кровь и вызывает более выраженное опьянение. **Стоит задуматься...**

*Без секрета всему свету.....*



Муниципальное образовательное учреждение  
«Гимназия №2»  
г. Черняховск 2008 г.

# *Пивной алкоголизм*

- Пиво не является безвредным слабоалкогольным напитком;
- От пива делаются ленивыми, глупыми и бессильными;
- Самое разрушительное и вредное последствие неумеренного потребления пива – больное сердце;
- Пиво вредно влияет на гормоны человека;
- Пиво – наркотик вызывающий агрессию;
- Пиво разрушает печень быстрее чем другие спиртные напитки.



# *Вред пива и пивного алкоголизма*

Не СПИД, не туберкулез погубят  
Россию, а «пивной алкоголизм» среди  
юного поколения.

*Главный санитарный врач РФ  
Геннадий Онищенко*



# Старт в жизнь

Как герой твоих мечтаний – артист, спортсмен или космонавт – перед стартом мобилизует всю свою волю и возможность, так и ты в свои 12 – 16 лет находишься на старте.

На самом важном для тебя рубеже: ты стартуешь во взрослую жизнь.

И встретить её ты должен во всеоружии, хорошо подготовленным физически и морально.



# Опасно пьянству снисхождение

Если относиться к пивному алкоголизму не серьезно, и не придавать зависимости большого значения, то это может привести к печальным последствиям.



# Знаменитые люди о пьянстве



*«Пьянство есть упражнение в безумии»  
Пифагор*

*Мы находим в жизни только то, что сами  
вкладываем в неё.*

*Что вы вложите в свою жизнь?*

*Ральф Уолдо Эмирсон*



*Бедность и преступления, нервные и психические болезни,  
вырождение потомков – вот что делает алкоголь.*

*В. М. Бехтеров (ученый психиатр-невропатолог)*