

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,

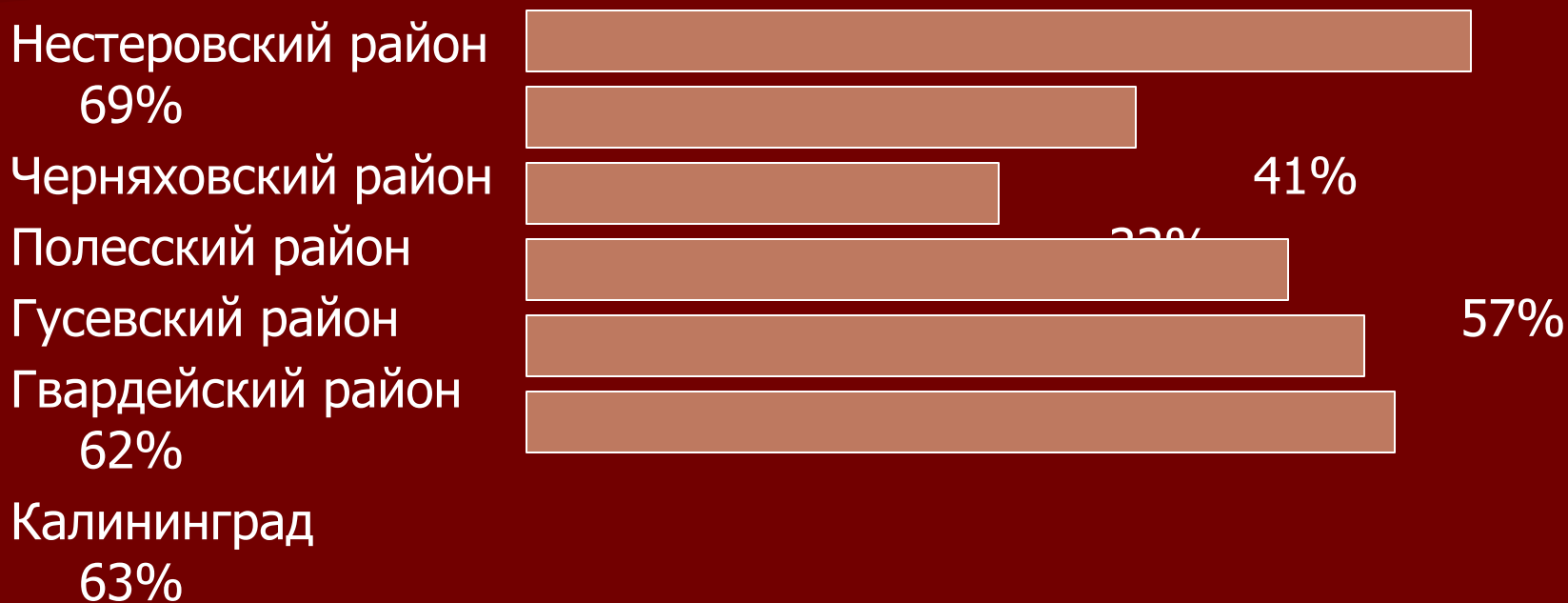
в Чернеяховске-100,

в Гусеве-129,

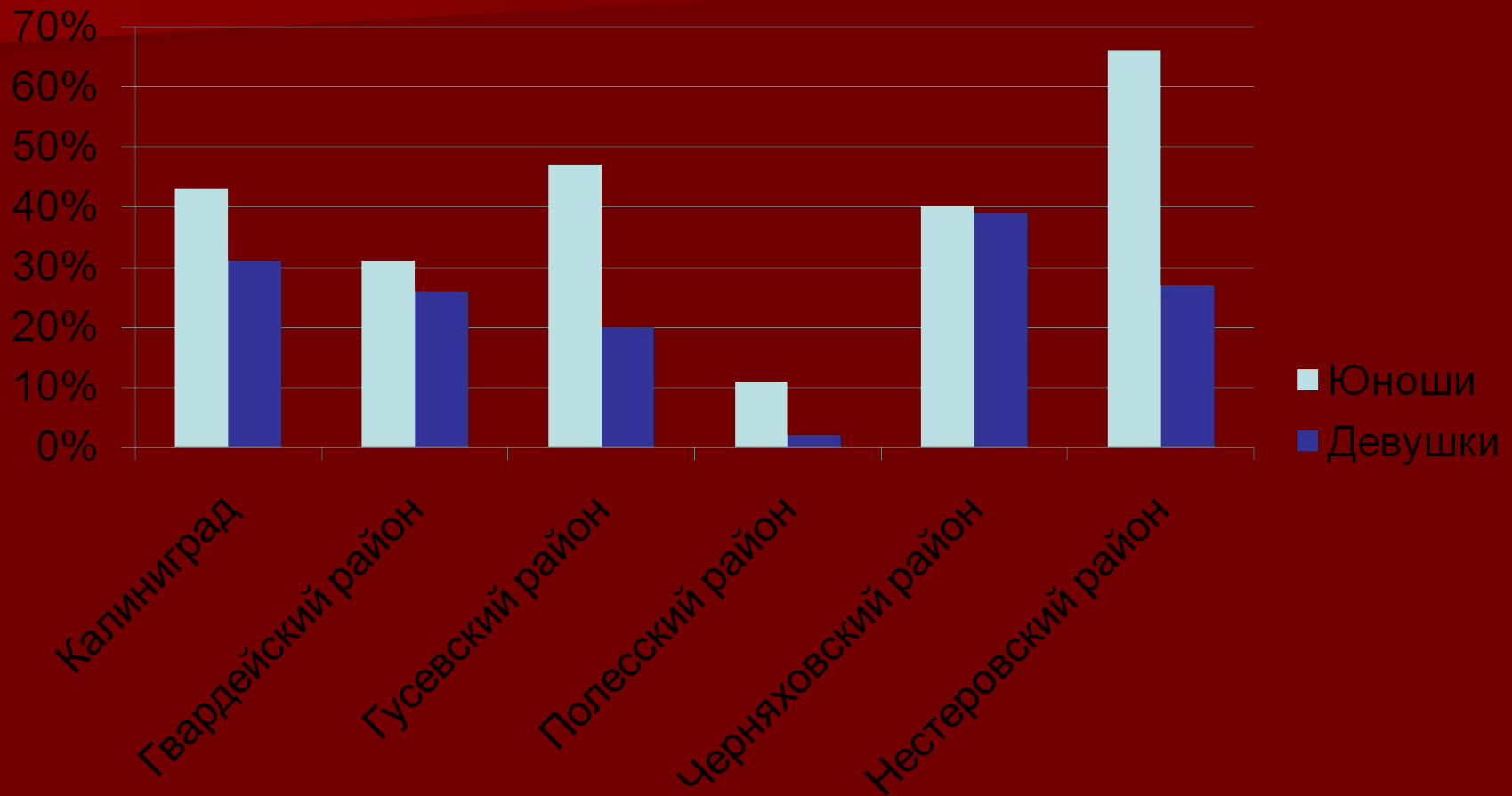
в Полесске-77,

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

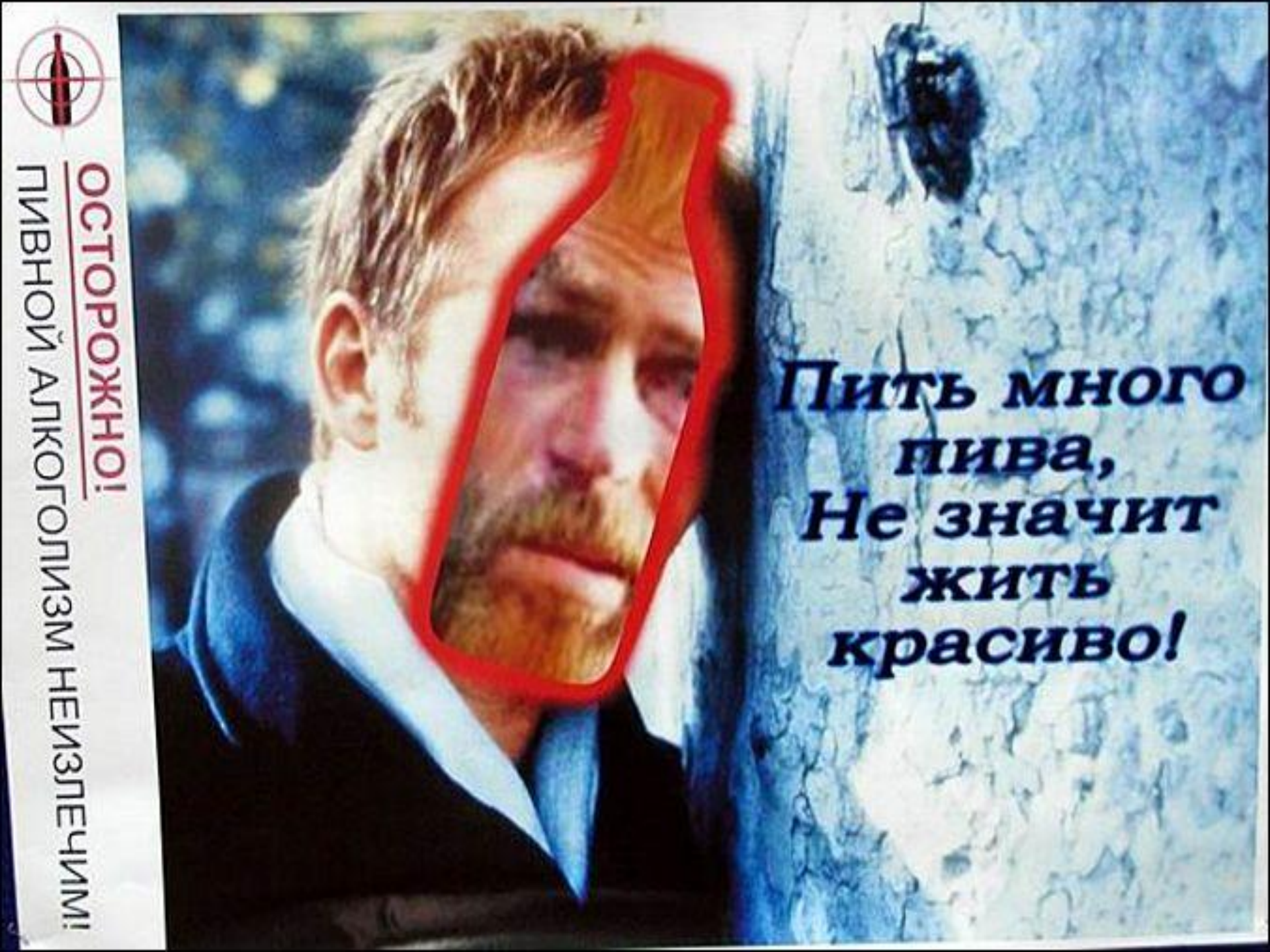
- По вредности для организма пиво может сравняться только с самогоном, т. к. в процессе спиртового брожения и в пиве, и в самогоне в полном объёме сохраняются сопутствующие алкоголю гораздо более ядовитые соединения (побочные продукты брожения – это альдегиды, сивушные масла, эфиры, метанол).

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!

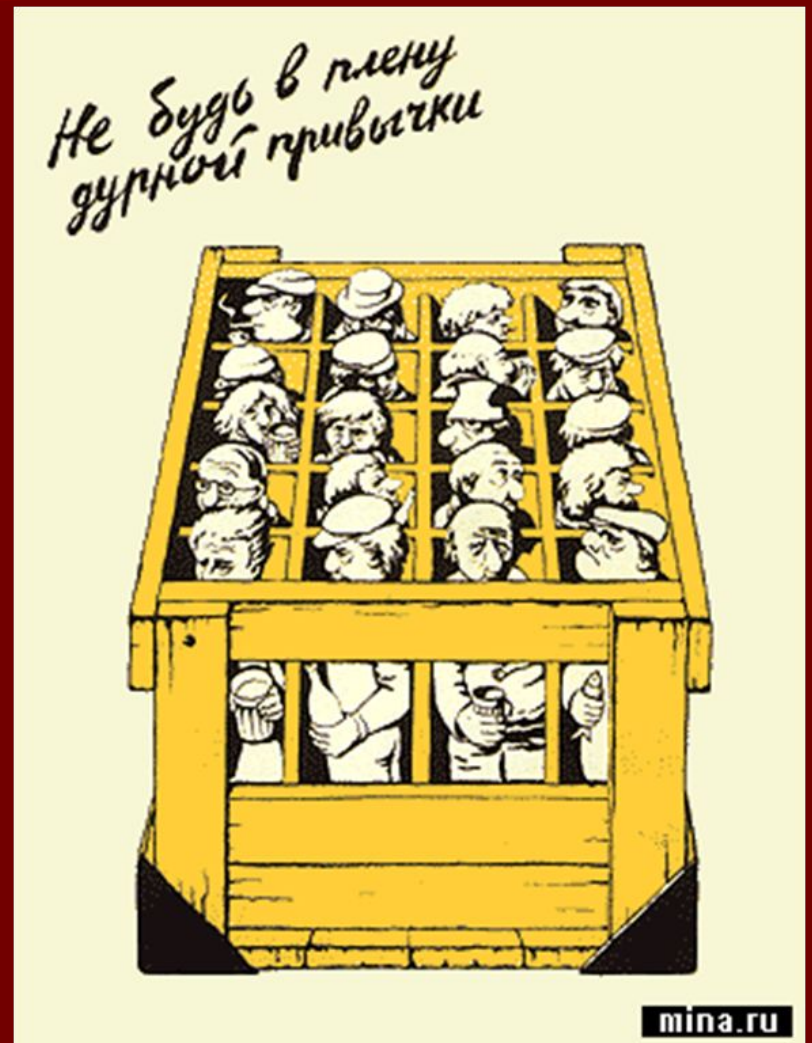
ПИВНОЙ АЛКОГОЛИЗМ НЕИЗЛЕЧИМ!

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» мочевой 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)