

Влияние курения и алкоголя на организм человека



**НЕ ТОРОПИСЬ
К НАМ!**

каждую минуту
от этого гибнут
люди!

**Минздрав предупреждает:
КУРЕНИЕ ОПАСНО ДЛЯ
ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ**



**НЕ ТОРОПИСЬ
К НАМ!**

каждую минуту
от этого гибнут
люди!

1



Христофор Колумб



Растение Табак



Семена табака



Петр I



Статистика

В России курят **70,5%** мужчин, а среди старшеклассников в крупных городах не обходятся без сигареты **30-47%** юношей и **25-32%** девушек. Ежегодно в России выкуривается **25** млрд. сигарет

Средний курильщик делает около 200 затяжек в день. Это составляет примерно 6000 в месяц, 72 000 в год и свыше 2 000 000 затяжек у 45-летнего курильщика, который начал курить в возрасте 15 лет.



Если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь (в среднем) на 4-6 лет; если курит от 10 до 19 сигарет, то на 5,5 лет; если выкуренных 20 до 39 сигарет - на 6,2 года.

*Курильщики в **13** раз чаще
заболевают стенокардией,
в **12** раз - инфарктом
миокарда,
в **10** раз - язвой желудка и в
30 раз раком легких*

*Смертельная доза никотина
для взрослого человека
содержится в пачке сигарет,
если выкурить ее за раз, а для
растущего организма
достаточно половины пачки, а
то и меньше*

Тлеющая сигарета



Состав горящей сигареты

- 4000 соединений
- 40 канцерогенных веществ
- Несколько сотен ядов
- Тяжелые металлы
- Радиоактивные вещества

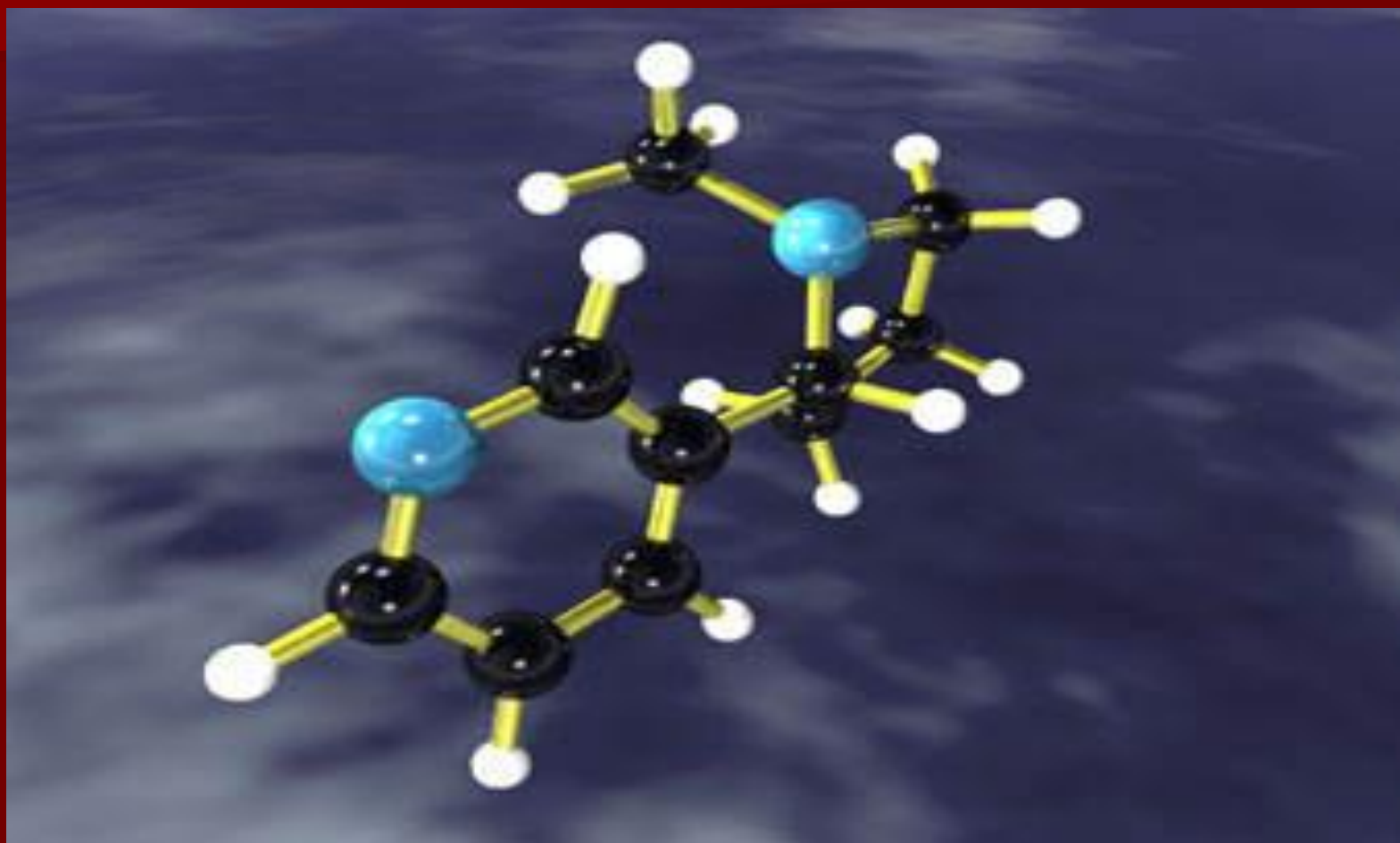
- **Температура на кончике**

сигареты 600°C

- **Температура тлеющего табака 300°C**

- **Температура табачного дыма 40-60°C**

НИКОТИН



Смертельная доза никотина для человека

■ 50 - 100 мг

■ 2-3 капли

ЛЕГКИЕ

Курящего



Не курящего



Рак легкого



**Общая масса веществ, попадающих
при выкуривании в атмосферу:**

- 720 тонн синильной кислоты,**
- 384 тысячи тонн аммиака,**
- 108 тысяч тонн никотина,**
- 600 тысяч тонн дегтя и других
составляющих дыма**

Когда Вы бросите курить...

...через **20 минут** - после
последней сигареты
артериальное давление снизится
до нормального, восстановится
работа сердца, улучшится
кровообращение ладоней и
ступней.

...через **8 часов** - нормализуется
содержание кислорода в крови

... через **2 суток** - усилится способность
ощущать вкус и запах

...через **неделю** - улучшится цвет лица,
исчезнет неприятный запах от кожи,
волос, при выдохе

...через **месяц** - явно станет легче дышать, покинут утомление, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель

...через **полгода** - пульс станет реже, улучшатся спортивные результаты - начнете быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок

**...через 1 год - риск развития
коронарной болезни сердца по
сравнению с курильщиками снизится
наполовину**

через 5 лет - резко

**уменьшится вероятность умереть
от рака легких по сравнению с
теми, кто выкуривает пачку
сигарет в день**

После нерегулярного, случайного употребления алкоголя наступают серьезные неполадки в организме:

- ➔ Алкоголь из желудка попадает в кровь через две минуты после употребления. Кровь разносит его по всем клеткам организма. В первую очередь страдают клетки больших полушарий головного мозга
- ➔ Ухудшается условно-рефлекторная деятельность человека
- ➔ Появляются неоправданная радость, глупый смех, легкость в суждениях



Нарушение работы нервной системы и внутренних органов наблюдается при любом употреблении алкоголя: однократном, эпизодическом и систематическом

Известно, что нарушения работы нервной системы напрямую связаны с концентрацией алкоголя в крови человека:

- ◆ Когда количество алкоголя составляет 0,04-0,05 процента, выключается кора головного мозга**
- ◆ При концентрации алкоголя в крови 0,1 процента угнетаются более глубокие отделы головного мозга, контролирующие движения**
- ◆ У 15 процентов людей алкоголь может вызвать уныние, желание заснуть**
- ◆ По мере увеличения содержания алкоголя в крови ослабляется способность человека к слуховым и зрительным восприятиям**

При концентрации алкоголя в крови 0,3 процента человек хотя и находится в сознании, но не понимает того, что видит и слышит.

Это состояние называют алкогольным оупением



Концентрация алкоголя в крови 0,4 процента ведет к потере сознания. Человек засыпает. Чувствительность отсутствует

A black and white photograph of water splashing, with large white letters overlaid. The letters are 'Н', 'И', and 'Е', which are the first letters of the Russian word 'Несёт' (Nesёт), meaning 'carries' or 'takes with it'. The letters are positioned over the splashing water, with the 'Е' being the largest and most prominent.

Н И Е

рискуй
собой