

Вредные привычки. Их влияние на здоровье человека.



1. Алкоголь.

Алкоголь – наркотический яд, действующий на клетки головного мозга, парализуя их.



Алкоголь снижает работоспособность, ведет к быстрой утомляемости, рассеянности, затрудняет правильное восприятие событий.



100 грамм водки губят 7,5 тысяч активно работающих клеток головного мозга.



Болезни, возникающие при длительном употреблении алкоголя:

- ▶ Хронический гепатит;
- ▶ Цирроз печени;
- ▶ Нарушение регуляции тонуса сосудов, сердечного ритма;
- ▶ Гипертоническая болезнь;
- ▶ Ишемическая болезнь;
- ▶ Влияние на половые железы.

Алкоголь и материнство.

- ▶ Пьющие женщины расплачиваются бесплодием: 30% зародышей погибают в первые дни жизни.
- ▶ Если же беременность состоялась, то 35%—недоношенные дети, 62%—физические ослабленные, 12%—с пороками сердца, врождёнными уродствами.
- ▶ У женщин бывает осложнение беременности:
 - 26%—токсикозы
 - 51%—досрочные роды, выкидыши
 - 25%—мертворождение.



Губит людей не пиво. Губит людей...что?

- ▶ В настоящее время 60% детей, страдающих комплексом неполноценности – следствие нетрезвого образа жизни.
- ▶ Пиво – алкогольный напиток, безалкогольного не бывает.
- ▶ В разных сортах пива от 4 до 9% алкоголя.

- ▶ В производстве пива также используют хмель. В шишках хмеля содержатся вещества, стимулирующие выработку половых гормонов:
 - У мужчин – женских (эстрадиола),
 - У женщин – мужских (тестостерона).
- ▶ Поэтому у пьющих пиво мужчин усиливается отложение жира, растут грудь, живот. У женщин начинают расти усы, борода, волосы на ногах и руках.

- ▶ Пивные дрожжи при холодной варке не погибают, а попадают в организм, вызывают усиленное деление клеток простаты у мужчин, что приводит к возникновению простатита, аденомы простаты;
- ▶ У детей привыкание к алкоголю происходит гораздо быстрее, чем у взрослых;
- ▶ Доказано, чем меньше масса тела, тем быстрее развивается привыкание к алкоголю;
- ▶ Табачные и алкогольные яды, действуют вместе, вызывают более разрушающий эффект, усиливая действие, друг друга. Спирт растворяет никотин и другие яды сигаретного дыма, проникают в клетки, убивают их.

2. Курение.

Курение табака – это вредная привычка, заключающаяся во вдыхании дыма тлеющего табака. Одна из форм токсикомании.



Активным началом табачного дыма является никотин, который мгновенно попадает в кровоток через альвеолы легких.

Никотин – яд, воздействующий на нервную систему и угнетающий её, вызывающий сужение сосудов, канцероген.



Состав сигареты:

- ▶ **Никотин** – яд, воздействующий на нервную систему и угнетающий ее, вызывающий сужение сосудов, канцероген.
- ▶ **Бензпирен** является канцерогеном и вызывает развитие раковых опухолей в органах дыхательной и пищеварительной систем;
- ▶ **Оксид углерода (угарный газ)** – блокирует гемоглобин крови, вызывает кислородное голодание тканей (гипоксию), нервных клеток;
- ▶ **Деготь, синильная кислота, канцерогенные смолы** подавляют окислительные процессы в тканях;

- ▶ Оксиды азота, муравьиная и уксусная кислоты повреждают слизистые рта и верхних дыхательных путей;
- ▶ Аммиак отравляет организм, разъедает слизистые оболочки глаз, что приводит к развитию катаракты, помутнению роговицы;
- ▶ Смолы, сажа оседают на стенках альвеол и легкие теряют эластичность, растягиваются, у человека разрушается механизм вдоха, развивается эмфизема легких;
- ▶ Полоний, радиоактивный свинец, висмут вызывают общее отравление организма.

Последствия табакокурения:

- ▶ **Загущение крови, образование тромбов в сосудах, закупорка сосудов → отмирание тканей и органов;**
- ▶ **Сужение сосудов, их спадание (облитерация), непроходимость → гангрена конечностей, отмирание клеток головного мозга;**
- ▶ **Никотин связывает кальций, в результате чего разрушаются зубы, развивается хрупкость костей (остеопороз);**



- ▶ Табачные яды поражают всю дыхательную систему → частые риниты, фарингиты, «кашель курильщика», хриплость голоса, воспаление легких, рак губ, носа, гортани, легких;
- ▶ Табачные яды, растворяясь в слюне, попадают в желудок → воспаление слизистых оболочек, гастрит, язва, злокачественные опухоли, угнетение ферментов;
- ▶ Сердце курильщика «гоняет» дополнительно 1,5т крови в сутки, делает на 15-20 тысяч сокращений больше нормы → быстрый износ сердца, инфаркт миокарда, ишемическая болезнь, гипертония, стенокардия;

- ▶ Печень отравляется табачными ядами → ее клетки погибают, развивается цирроз;
- ▶ Кожа стареет, сморщивается, приобретает землистый цвет;
- ▶ Мозг – нарушение кровообращения в следствие сужения сосудов → головные боли, головокружение, ухудшение слуха в следствие поражения слухового нерва;
- ▶ Никотин угнетает гипофиз → курящие дети отстают в росте от сверстников;
- ▶ Табачные яды повреждают половые клетки → дети рождаются с различными уродствами, энцефалопатией (у них не развиты лобные доли – «думающие» центры человека);

- ▶ Курящая беременная женщина обрекает своего ребенка на кислородное голодание, малокровие, слабоумие, уродства, отнимает у него будущее.



3. Токсикомания и наркомания.

Наркомания – это тяжелое заболевание, вызывающее зависимость от наркотиков и приобретенное пристрастие к ним.

Наркотик – химическое вещество синтетического или растительного происхождения.

Виды наркомании:

- ▶ Опийная;
- ▶ Гашишизм;
- ▶ Вызванная стимуляторами;
- ▶ Вызванная некоторыми снотворными средствами.

Действие наркотика на организм человека:

▶ Наркотики и дыхание:

- Снижается, а затем и угнетается активность дыхательного центра. Кислородное голодание. Наркоман никогда уже не сможет дышать свободно.
- Снижается, а затем угнетается возбудимость кашлевого центра.

▶ **Наркотики и сердечно-сосудистая система:** угнетение сосудодвигательного центра, и как следствие – снижение кровяного давления и замедление пульса.

▶ **Наркотики и пищеварение:**

- Угнетение механизмов регуляции пищеварения;
- Притупление всех вкусовых и обонятельных ощущений;
- Снижение аппетита.

▶ Наркотики и нервная система:

- Потребление наркотиков ведет к атрофии мозга, эпилептическим припадкам, шизофрении.
- Деградация личности наркомана наступает в 10-20 раз быстрее.

▶ Наркотики и социальное положение:

У всех наркоманов мышление, выражение чувств и мыслей, отношение к жизни одинаково: наркоман не способен радоваться, к общению с другими людьми, к самоконтролю и адекватному восприятию окружающего мира.

ДРУГ

У меня был дружище. Теперь его нет.

Оттого я не лаю, а вою.

Ему было неполных 14 лет,

Когда он подружился со мною.

Я был маленьким и беззащитным щенком.

Не ходил, ковылял неуклюже.

Он купал меня в ванне, поил молоком

И, смеясь, вытирал за мной лужи.

Через год я огромной овчаркою стал,

Наша дружба росла вместе с нами.

Но однажды я друга совсем не узнал,

Он рукой ослабевшей меня обнимал,

А глаза полны мути и страха.

«Высший кайф – лишь для избранных, -он
бормотал,

Ты не можешь понять, ты собака»

А потом он от боли катался и выл.

Рвал из шкуры моей шерсти клочья.

«Это ломка, -кричал, -помоги, нету сил!»

Я страдал с ним, но чем мог помочь я?

И однажды он надолго исчез.

Я искал его плача, страдая.

Все подвалы облазил, овраги и лес.

И нашел его в старом сарае.

Он лежал неподвижно, закрывши глаза,

Грязный шприц в кулаке зажимая,

Я холодные руки и плечи лизал

И будил его радостным лаем.

Только друг мой не встал, не встряхнул сна
оков.

И я понял: он больше не встанет.

Вот тогда я завыл словно стая волков,
Как голодная дикая стая.

У меня был дружище. Теперь он погиб.
С той поры я не лаю, а вою.

**ЕСЛИ ТЫ ЧЕЛОВЕК - ПОМОГИ
ИСКАЛЕЧЕННЫМ ГЯЗНОЙ ИГЛОЮ.**

БУДЬ СИЛЬНЫМ И НЕ ИСПЫТЫВАЙ СУДЬБУ!