

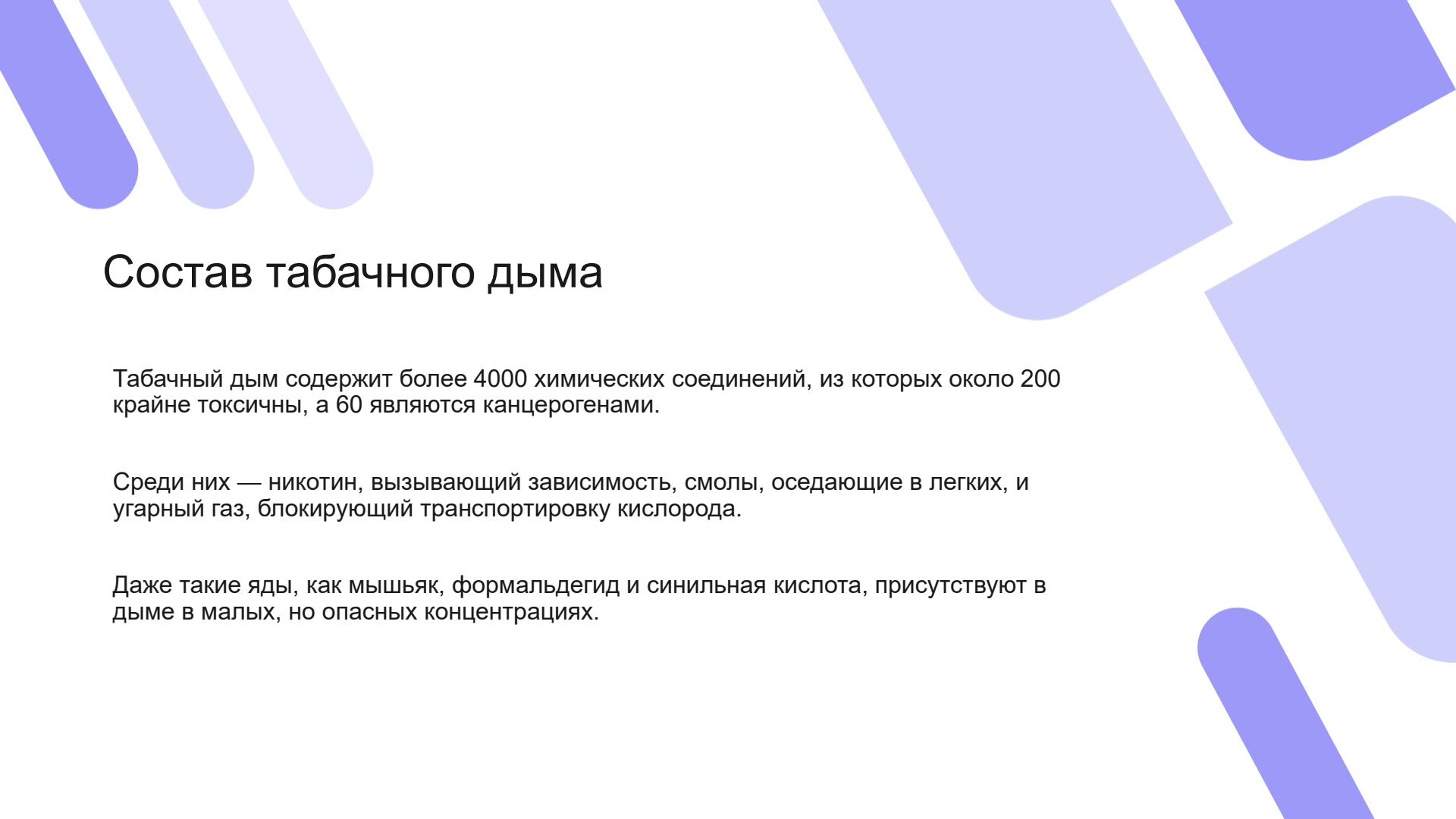
Вред курения

Курение — одна из самых опасных привычек, приводящая к тяжелым последствиям для организма и сокращающая жизнь человека на 10–15 лет.

Несмотря на кажущуюся безобидность, каждая выкуренная сигарета наносит удар по дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной системам.

В этой презентации мы разберем, как именно табачный дым разрушает здоровье и почему отказ от курения — единственный разумный выбор.





Состав табачного дыма

Табачный дым содержит более 4000 химических соединений, из которых около 200 крайне токсичны, а 60 являются канцерогенами.

Среди них — никотин, вызывающий зависимость, смолы, оседающие в легких, и угарный газ, блокирующий транспортировку кислорода.

Даже такие яды, как мышьяк, формальдегид и синильная кислота, присутствуют в дыме в малых, но опасных концентрациях.

Влияние никотина на мозг

Никотин стимулирует выброс дофамина, создавая временное ощущение удовольствия, но при этом нарушает естественные механизмы регуляции настроения.

При регулярном курении мозг адаптируется, требуя все больших доз, что приводит к зависимости, сравнимой с героиновой.

Отказ от никотина вызывает “ломку” — раздражительность, тревожность и снижение концентрации внимания.



Разрушение дыхательной системы

Табачный дым повреждает реснитчатый эпителий бронхов, который в норме выводит слизь и вредные частицы, что приводит к хроническому кашлю и скоплению токсинов.

У курильщиков развивается хронический бронхит, эмфизема легких, а также многократно возрастает риск пневмонии и туберкулеза.

Через 5–10 лет курения легкие теряют эластичность, и даже обычная ходьба вызывает одышку.

Курение и онкологические заболевания

Канцерогены табачного дыма провоцируют мутации в ДНК клеток, приводя к их бесконтрольному делению — раку.

Около 90% случаев рака легких связаны с курением, но опухоли также возникают в гортани, пищеводе, мочевом пузыре и других органах.

Даже пассивное курение увеличивает риск онкологии на 20–30%, особенно у детей и беременных женщин.



Сердечно-сосудистые последствия

Никотин сужает сосуды, повышая артериальное давление и заставляя сердце работать на износ, что ведет к гипертонии и ишемической болезни.

Угарный газ снижает уровень кислорода в крови, из-за чего развивается гипоксия тканей, увеличивающая риск инфаркта и инсульта.

У курильщиков атеросклероз прогрессирует в 3–4 раза быстрее, чем у некурящих.

Влияние на пищеварительную систему

Курение угнетает выработку желудочного сока, нарушая переваривание пищи и провоцируя гастрит и язву желудка.

Токсины табачного дыма повреждают печень, снижая ее способность нейтрализовать яды, и увеличивают риск рака поджелудочной железы.

У курящих людей чаще развивается изжога, желчнокаменная болезнь и болезнь Крона.



Иммунитет и курение

Табачный дым подавляет активность лейкоцитов и лимфоцитов, делая организм уязвимым перед инфекциями и вирусами, от простуды до COVID-19.

У курильщиков раны заживают медленнее, а послеоперационные осложнения возникают в 2 раза чаще.

Длительное курение истощает иммунную систему, повышая риск аутоиммунных заболеваний, таких как ревматоидный артрит.

Репродуктивное здоровье

У курящих мужчин снижается выработка тестостерона и повреждается ДНК в сперматозоидах, что ведет к бесплодию и риску врожденных патологий у детей.

Женщины-курильщицы сталкиваются с ранним климаксом, нарушением цикла и осложнениями при беременности — выкидышами, отслойкой плаценты.

Дети курящих родителей чаще рождаются недоношенными и с дефицитом веса.



Влияние на кожу и внешность

Курение разрушает коллаген и эластин, вызывая преждевременные морщины, серый оттенок кожи и “лицо курильщика” — глубокие носогубные складки, мешки под глазами.

Ногти и зубы желтеют из-за смол, а волосы становятся ломкими из-за хронической гипоксии.

Даже после отказа от курения часть повреждений кожи остается необратимой.



Пассивное курение

Вдыхание табачного дыма некурящими людьми так же опасно, как и само курение — оно вызывает 600 000 смертей в год в мире от болезней сердца, рака и астмы.

Дети в семьях курильщиков чаще страдают от бронхитов, отитов и аллергий, а также отстают в умственном развитии.

В закрытых помещениях концентрация вредных веществ в 10 раз выше, чем на улице.



Электронные сигареты - мифы и реальность

Вейпы и IQOS содержат никотин, вызывающий зависимость, а их “безопасность” — маркетинговый ход, так как долгосрочные последствия их использования еще не изучены.

Ароматические добавки при нагревании превращаются в токсичные формальдегид и акролеин, повреждающие легкие.

В 2019 году в США зафиксирована эпидемия EVALI — тяжелого поражения легких у вейперов.

Психологические аспекты зависимости

Курение часто маскируется под способ снять стресс, хотя на самом деле никотин усиливает тревожность и депрессию.

Подростки начинают курить из-за давления сверстников или ложного ощущения “взрослости”, не осознавая, как быстро разовьется привыкание.

Бросить курить сложно из-за сформированных ритуалов — перекуров, курения за компанию или после еды.



Как бросить курить?

Резкий отказ эффективнее постепенного снижения дозы, так как продлевает мучения и увеличивает риск срыва.

Никотинозаместительная терапия (пластыри, жвачки) и препараты (чампекс, зибан) помогают 30–50% людей, но важнее психологическая поддержка.

Спорт, хобби и избегание триггеров (алкоголь, кофе) снижают тягу к сигаретам в первые, самые тяжелые месяцы.

Заключение

Курение — это не привычка, а хроническое заболевание, которое калечит организм на клеточном уровне и сокращает жизнь.

Отказ от табака в любом возрасте значительно снижает риски болезней, а лучшая профилактика — никогда не начинать.

Выбор в пользу здоровья — это не только личное решение, но и ответственность за будущее поколение и перед окружающими, которые не должны страдать от последствий пассивного курения.



АЛКОГОЛЬ

- Похититель рассудка - так алкоголь именуют с давних времен. Об опьяняющих свойствах спиртных напитков люди узнали не менее чем за 8000 лет до н. э. - с появлением керамической посуды, давшей возможность изготовления алкогольных напитков из меда, плодовых соков и дикорастущего винограда. Возможно, виноделие возникло еще до начала культурного землевладения. Так, известный путешественник Н.Н.Миклухо-Маклай наблюдал папуасов Новой Гвинеи, не умевших еще добывать огонь, но уже знавших приемы приготовления хмельных напитков

Что же такое алкоголизм!?



- Алкоголизм, по определению – заболевание, вызываемое систематическим употреблением спиртных напитков, характеризующееся влечением к ним, приводящее к психическим и физическим расстройствам и нарушающее социальные отношения лица, страдающие этим заболеванием.

Что же делает алкоголь с организмом!?

При употреблении алкоголя страдают :

нервная система (мозг)

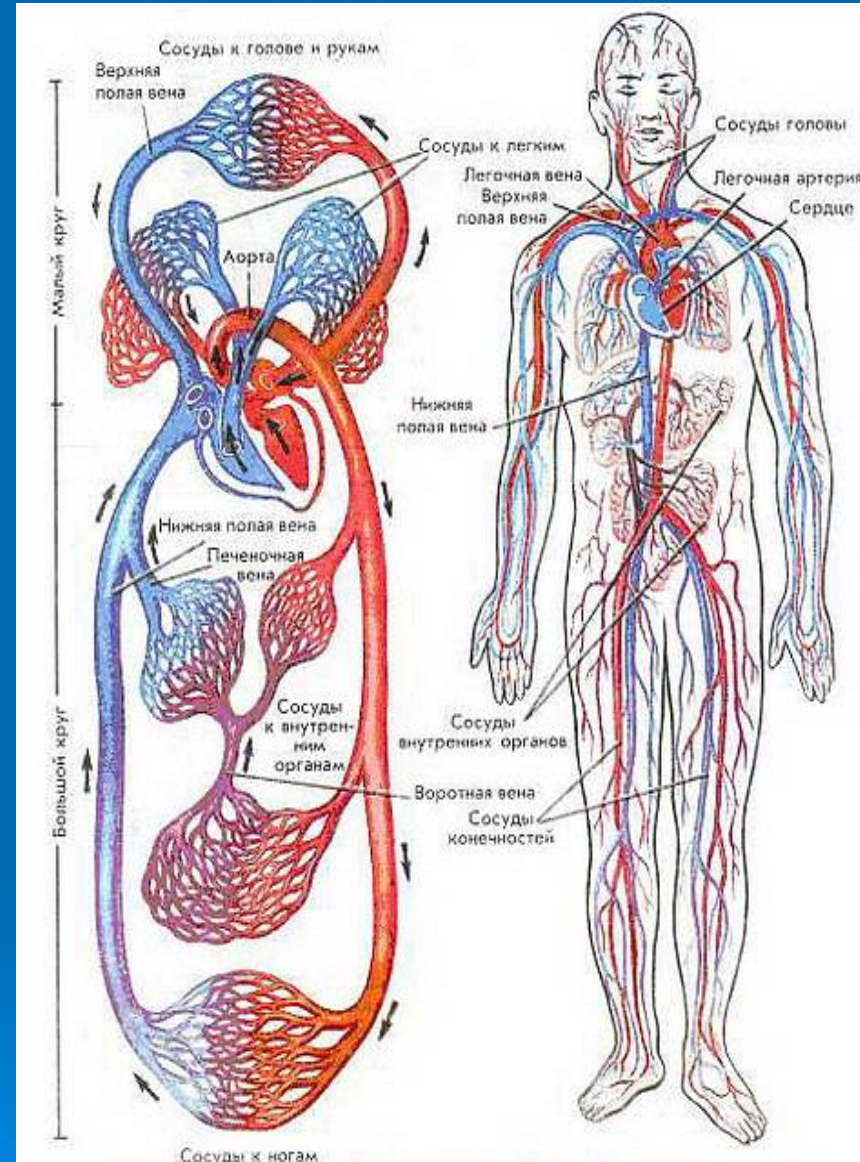
пищеварительная система (печень, кишечник)

сердечно-сосудистая и кровеносная система (сердце)

репродуктивная система



- Алкоголь нарушает кровообращение в кожных капиллярах - эти малые сосудики сжимаются, загустевают, лопаются (всем известен синдром "красного носа"), поэтому сердце плохо снабжается кровью и испытывает кислородное голодание.
- В сердечной мышце накапливается избыточное количество жира, она перерождается, становится дряблой и сердце с трудом справляется с работой. Результат - преждевременный атеросклероз и гипертоническая болезнь.

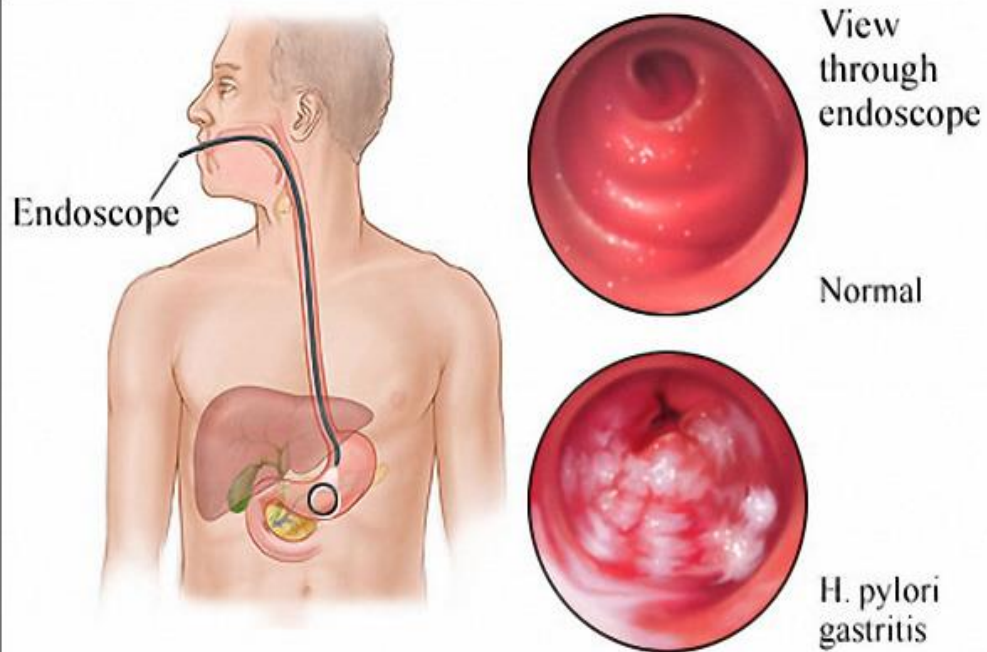




**Здоровая
печень**



**Печень
пораженная
циррозом**



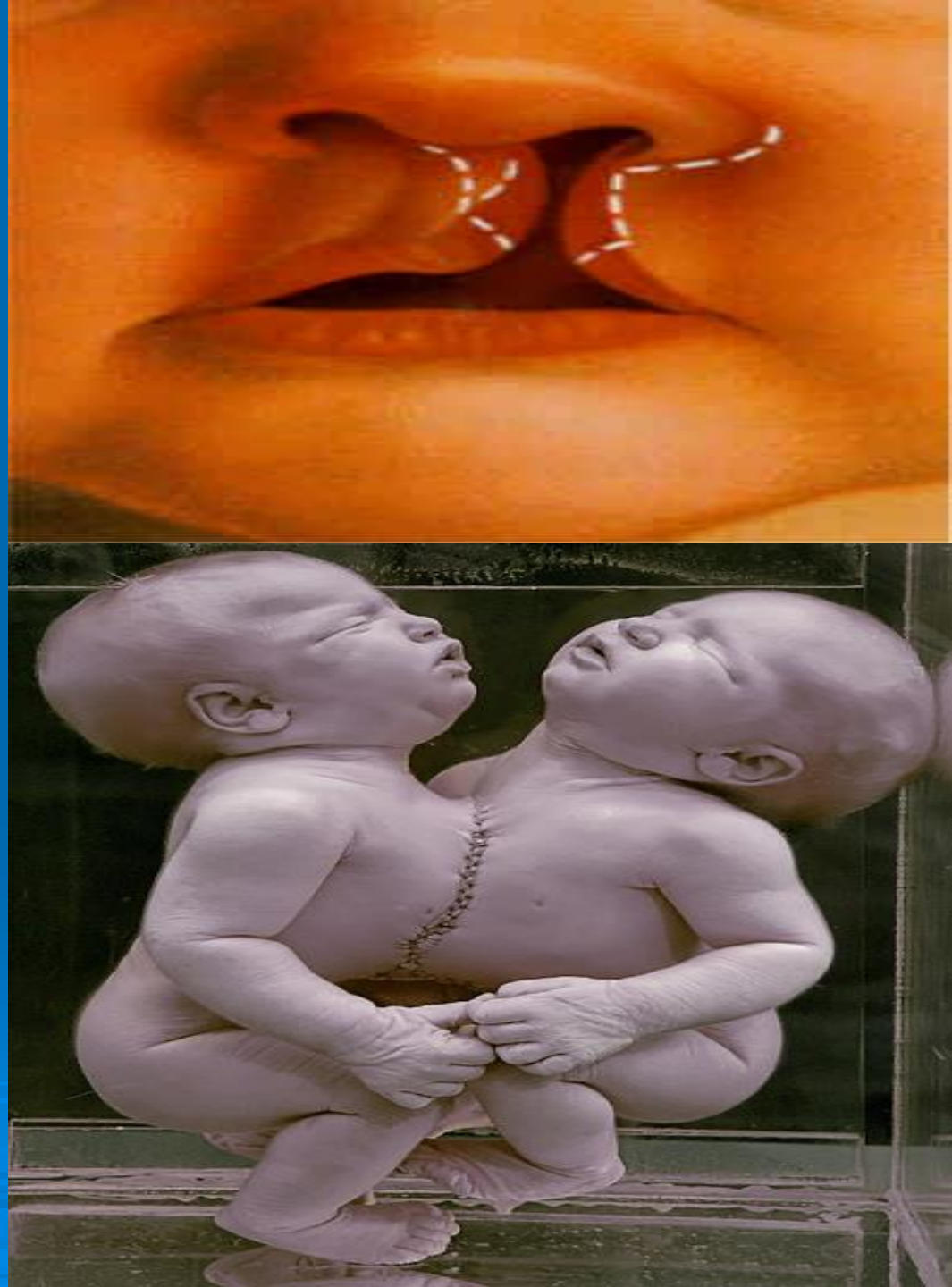
© Healthwise, Incorporated

- При приеме алкоголя происходит:
 - нарушение работы тонкого кишечника (неспособность всасывать питательные вещества)
 - разрушение поджелудочной железы (риск возникновения диабета)
 - поражение печени, жировая дистрофия, гепатит, цирроз (приводит к летальному исходу)

Влияние алкоголя на репродуктивную систему.

Приводит к таким
последствиям как:

- нарушение созревания половых клеток(бесплодие)
- патологии беременности
- преждевременные роды
- патологии развития плода



Когда алкоголь попадает в кровь плода, то в первую очередь порождают печень, сосудистая система, а также те структуры мозга, которые определяют умственную деятельность.

Мозг нормального ребёнка (6 недель):



Мозг ребёнка этого же возраста, повреждённый алкоголем (FAS):

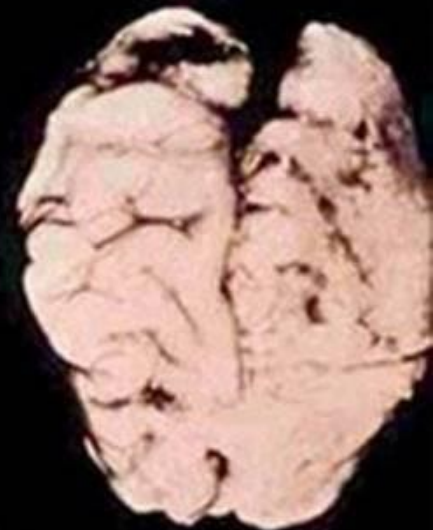


photo: Sterling Clarren MD
biac





<http://www.liveinternet.ru/users/3291986/>

Алкоголь – это яд!

Он уничтожает все живое, он убивает надежды и
мечты о прекрасном будущем...

Алкоголь повышает риск смерти

- 15-20% людей, замешанных в дорожно-транспортных происшествиях со смертельным исходом, перед этим употребляли алкогольные напитки.
- 20-40% погибших в результате несчастного случая были в состоянии алкогольного опьянения.
- Более 60% всех насильственных преступлений, применений силы, убийство, нанесение телесных повреждений, изнасилование, совершается под воздействием алкоголя.



Пить или отказаться — это выбор каждого, но прежде чем его сделать, подумай, нужно ли тебе это!? За несколько часов веселья ты, после, можешь расплачиваться всю жизнь... не забирай эту жизнь у себя и своих детей — задумайся...



«Наркотики: путешествие туда без обратно»

Наркотики широко применяются в современной медицине как обезболивающие и усыпляющие свойства. Но этим эффектом воздействие наркотических веществ на центральную нервную систему не ограничивается. В общественном положении, в делах и окружающей обстановке ничего не меняется, человек же чувствует себя на краю блаженства – только вследствие «обмана» психики химическим веществом. Поэтому он испытывает желание вновь повторить это состояние. В результате развивается пагубное пристрастие.



*Наркотик слово греческое, в переводе –
одурманивающий.*

*Наркомания – это болезнь, вызванная употреблением
наркотиков.*





От разных наркотиков зависят по-разному. Например, марихуана и такой галлюциноген, как ЛСД, вызывают психологическую зависимость. А героин вызывает химические изменения в мозге, и наркоман уже физически не может обходиться без зелья. Но даже те наркотики, которые не вызывают физиологической зависимости, приводят организм в такое состояние, что он реагирует только на более массивные дозы.



Средняя продолжительность жизни наркомана с того момента, как он плотно сел на иглу, составляет 6-7 лет.

За хранение, транспортировку и распространение наркотиков существует уголовная ответственность.

ПРИБЫЩЕНИЕ.



*Существует множество причин злоупотребления
наркотиками.*



- *Враждебность.*
- *Достаток и досуг. Скука и потеря интереса к жизни.*
- *Уход от физического стресса.*
- *Попытка установить дружеские отношения со сверстниками.*
- *Возможность привлечь к себе внимание.*
- *Давление группы, отсутствие навыка отказа.*



В пользу употребления наркотиков торговцы приводят различные доводы. Чаще всего это примеры из жизни знаменитых певцов, киногероев и т.д. При этом они всячески пытаются доказать связь потребления наркотиков с положительными качествами героев (ловкие, смелые, красивые, богатые). Делается вывод: ничего плохого в употреблении наркотиков нет, а, начав употреблять их, можно больше походить на этих героев – кумиров молодежи.

ИХ ЖИЗНЬ ОБОРВАЛИ НАРКОТИКИ:

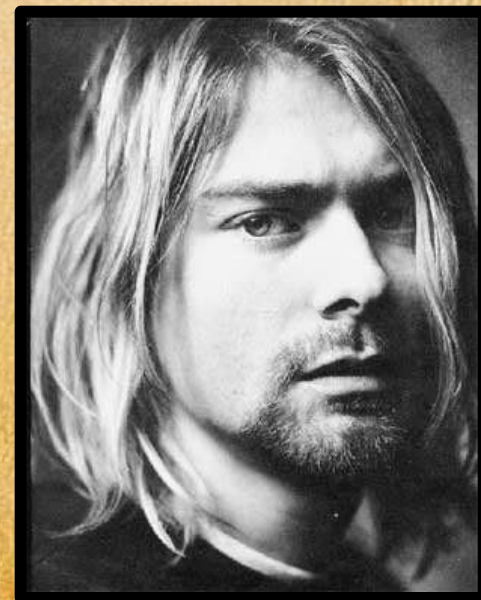
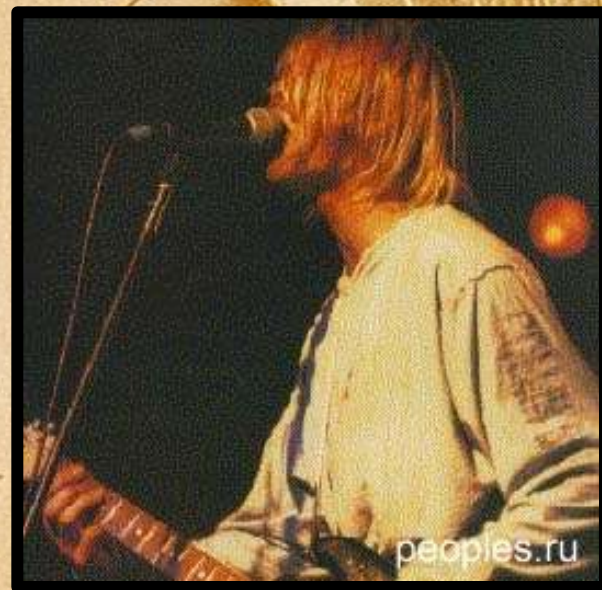
*Январь 1971 года –
королева блюза и рок-н-
рола Дженис Джоплин
умерла от передозировки
героина.*



*Смерть легендарного
Курта Кобейна, солиста
группы «Нирвана», - тоже
следствие увлечения
наркотиками.*

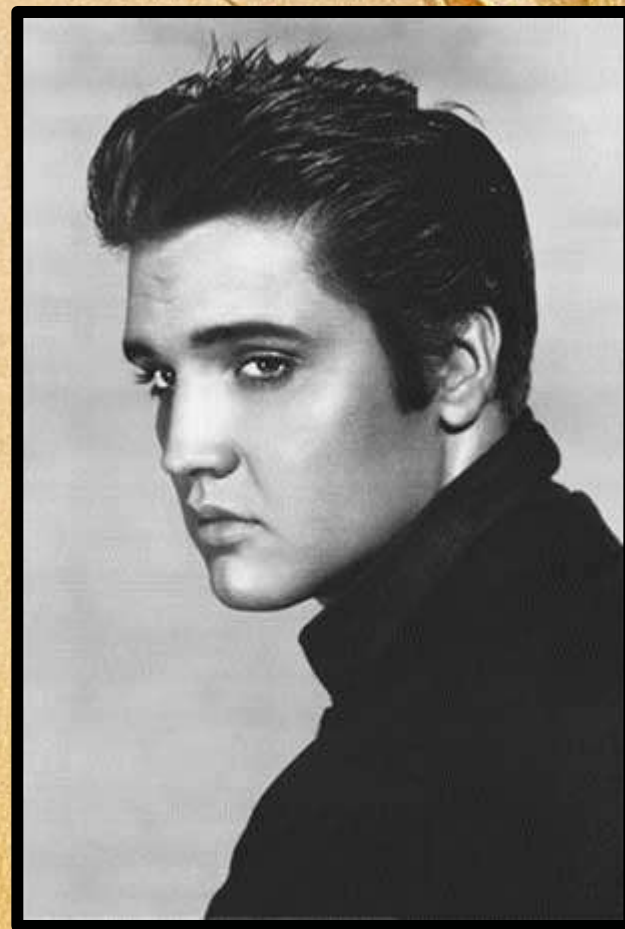
*8 апреля 1994 года тело
Курта было найдено в
собственном доме. Рядом
валялось ружье - он
выстрелил себе в голову.
Врачи обнаружили в крови
музыканта огромное
количество героина.*

*Рок-легенде Курту
Кобейну было всего 27 лет.*



*16 августа 1977 года
Элвис Пресли был найден
мертвым в ванной
комнате своего дома. Он
скончался от сердечного
приступа. Ему было
только 42 года.*

*Считается, что он умер
не от передозировки,
хотя врачи нашли в его
крови 10 разных видов
наркотиков.*



«ЧТО МИФ, А ЧТО НЕТ».

Миф 1. Употребление наркотиков не болезнь, а баловство, дурная привычка.

Употребление наркотиков очень скоро приводит к возникновению болезни, название которой - наркомания.

Основной симптом этой страшной болезни - зависимость от употребления наркотика, начинающего играть в обмене веществ человека такую же роль, как воздух, вода и пища. Если эту болезнь вовремя не остановить, она приводит к ранней и мучительной смерти, поскольку изменения в организме становятся необратимыми.

Миф 2. Наркомания излечима.

Наркомания неизлечима. Иногда болезнь переходит в скрытую форму, и стоит только после долгого лечения хоть раз попробовать наркотик, как болезнь вспыхивает снова, приобретая еще более тяжелые формы. Поэтому считается, что наркоман даже длительное время воздерживающийся от употребления наркотиков, является хронически больным.

Миф 3. Наркотиком могут поделиться просто так, по доброте душевной.

Есть такая поговорка «Бесплатный сыр бывает только в мышеловке». Наркотики сначала предлагают бесплатно, человек привыкает, и тогда с него начинают требовать деньги. Человеку с каждым разом требуется все больше наркотика и денег, соответственно, тоже. И вот уже для того чтобы каждый день иметь свою дозу, наркоман начинает приучать к наркотикам своих знакомых. За каждого новичка он получает бесплатную дозу.

*Миф 4. Нюхать клей, глотать таблетки - это баловство,
не имеющее отношения к наркомании.*

*Это токсикомания. Употребление
этих веществ вызывает
привыкание и зависимость, таким
образом, токсикомания является
разновидностью наркомании.*

Миф 5. При употреблении наркотика ощущения настолько приятны и необычны, что стоит ради этого рискнуть.

Эйфорическое состояние, ради которого человек начинает принимать наркотики, длится от 3 до 5 минут. А остальные 1-3 часа нередко сопровождаются бредом и кошмарными галлюцинациями. Часто наркотик вызывает у начинающих тошноту и рвоту, резкую сухость во рту и сердцебиение. Иногда вместо удовольствия наступает состояние внезапного страха - так называемая наркоманами «измена». Без наркотиков больной испытывает ужасное состояние - «ломку».

Миф 6. По внешнему виду и образу жизни наркоманы ничем не отличаются от окружающих.

По мере привыкания к наркотикам меняется внешний вид и образ жизни наркомана. Часто появляется бессонница. У наркомана расширены зрачки, застывшее, лишенное мимики, бледное лицо, дрожащие, с исклотыми и воспаленными венами руки, очень сильная худоба. Кожа становится серо-желтой, дряблой, появляется ломкость ногтей и волос, наступает преждевременное старение и снижение интеллекта, вплоть до слабоумия. Меняется поведение и образ жизни наркомана, его мысли об одном — «добыть» и принять дозу.



ЖИЗНЬ

без наркотиков

ВЫБИРАЙ СЕРДЦЕ СПОРТ

