

Вредные привычки.
Их влияние на
организм.

Понятие о привычках

- **Привычка** – сложившийся способ поведения, осуществление которого в определенных ситуациях приобретает для человека характер потребности
- **Вредная привычка** – закрепленный в личности способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или обществу

От воздействия табачного дыма страдают:

- Легочная система (80% бронхит.

На ресничках образуется пыль и слизь → утром трудно откашляться → эмфизема легких)

- Органы пищеварения

- Сердечно-сосудистая система

(ЧСС чаще → работа сердца увел. в 2,5 раза → откладывается холестерин → закупорка сосуда → инфаркт)

Угарный газ:

- В 300 раз быстрее растворяется в крови
- Приводит к кислородному голоданию

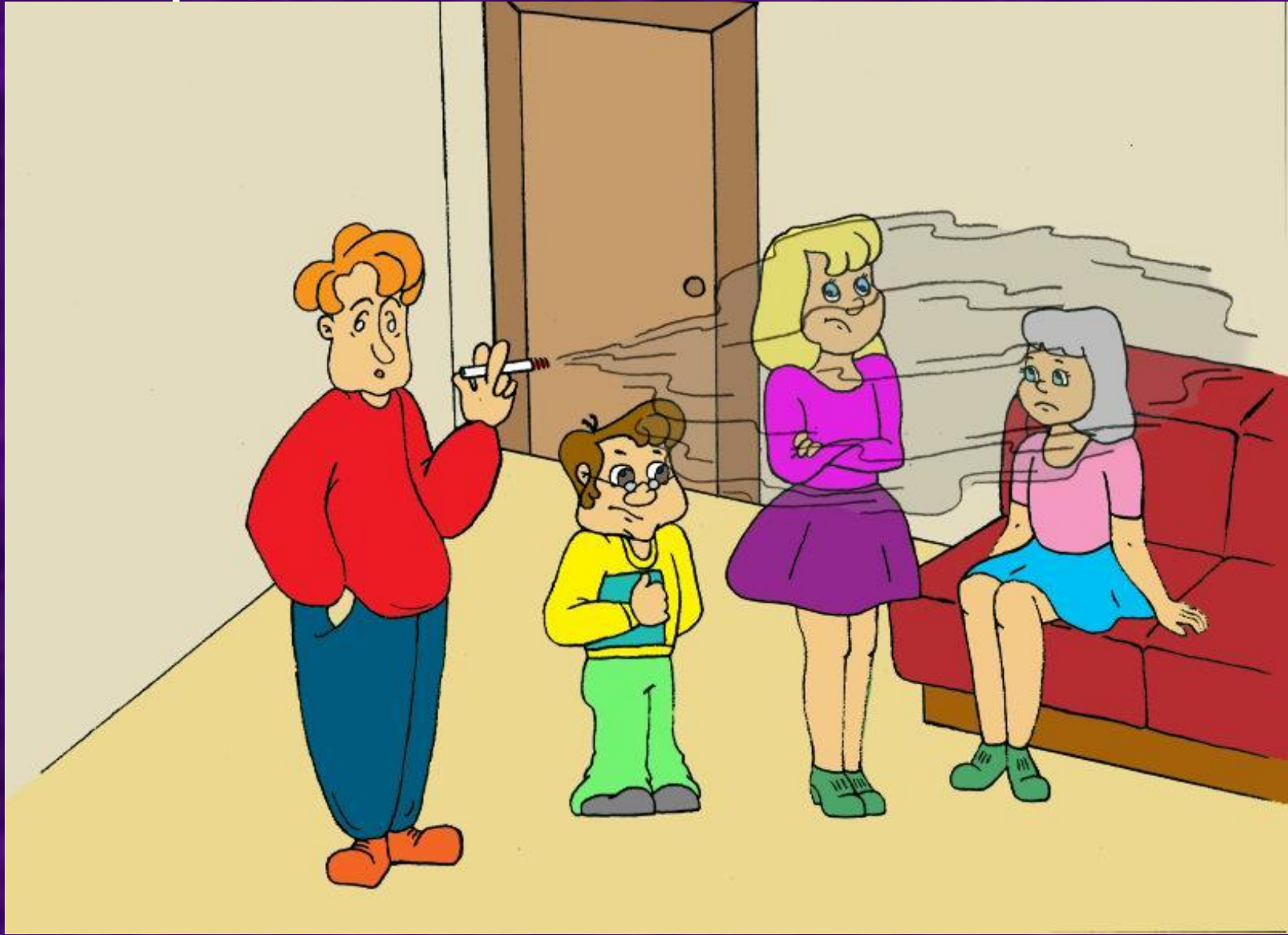
Под действием никотина *наступает сужение* периферических сосудов, и кровоток в них снижается на 40-45 %.

После каждой выкуренной сигареты сужение кровеносных сосудов сохраняется около получаса.

НС страдает и от того, что витамин С разрушается под влиянием никотина, что приводит к появлению раздражительности, быстрой утомляемости, снижению аппетита, нарушение сна.

В организме курильщика возникает дефицит витаминов А, В1, В6, В12.

При пассивном курении некурящий человек страдает больше



Признаки отравления никотином

- Горечь во рту
- Кашель и головокружение
- Тошнота
- Слабость и недомогание
- Бледность лица

Первая помощь при отравлении никотином

→ Напоить пострадавшего водой (чаем или соком, но не содержащими газировку), ни в коем случае не давать молоко, помогающее усвоению организмом ядов

→ Вызвать рвоту (чтобы вывести яды из организма). Сначала дать отравленному попить воду, чай или сок, наклонить верхнюю часть туловища вперед, вызвать раздражение неба пальцем или чайной ложкой

→ Дать таблетку активированного угля (чтобы связать оставшийся в организме яд). Запивать таблетку можно водой или лимонадом

КОГДА КУРИЛЬЩИК ПРЕКРАЩАЕТ КУРИТЬ

- **ЧЕРЕЗ 2 ЧАСА** НИКОТИН НАЧИНАЕТ УДАЛЯТЬСЯ ИЗ ОРГАНИЗМА
- **ЧЕРЕЗ 12 ЧАСОВ** ОКИСЬ УГЛЕРОДА ОТ КУРЕНИЯ ВЫЙДЕТ ИЗ ОРГАНИЗМА ПОЛНОСТЬЮ. ЛЁГКИЕ НАЧНУТ ФУНКЦИОНИРОВАТЬ ЛУЧШЕ. ПРОЙДЁТ ЧУВСТВО НЕХВАТКИ ВОЗДУХА
- **ЧЕРЕЗ 2 ДНЯ** ВКУСОВАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ И ОБОНЯНИЕ СТАНУТ БОЛЕЕ ОСТРЫМИ
- **ЧЕРЕЗ 12 НЕДЕЛЬ** СИСТЕМА КРОВООБРАЩЕНИЯ УЛУЧШАЕТСЯ, ЧТО ПОЗВОЛЯЕТ ЛЕГЧЕ ХОДИТЬ И БЕГАТЬ
- **ЧЕРЕЗ 3-9 МЕСЯЦЕВ** КАШЕЛЬ, ОДЫШКА И ПРОБЛЕМЫ С ДЫХАНИЕМ УМЕНЬШАЮТСЯ, ФУНКЦИЯ ЛЕГКИХ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ НА 10 %
- **ЧЕРЕЗ 5 ЛЕТ** РИСК ИНФАРКТА МИОКАРДА СТАНЕТ В 2 РАЗА МЕНЬШЕ, ЧЕМ У КУРЯЩИХ

АЛКОГОЛИЗМ - ЭТО ФОРМА ХИМИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ



Алкоголь, его влияние на организм

- Воздействует на головной мозг
(растворяется в жироподобных вещ. мозга, клетки не восстанавливаются.)
- Нарушается деятельность мозжечка
- Хронический гастрит желудка
(снижается концентрация ферментов)
- Развивается цирроз печени
(разрушение печени. погибших клеток становится больше)
- Ускорение биологического старения
(на 15 лет меньше. Социальная деградация)
- Приводит к развитию алкоголизма
(рвотный рефлекс пропадает, увеличивается доза, влечение, похмелье)

Признаки отравления алкоголем

- Головокружение, тошнота и рвота
- Уменьшение сердечных сокращений
- снижение артериального давления
- Возбужденное или депрессивное состояние

Первая помощь при отравлении алкоголем

- Уложить набок и очистить дыхательные пути
- Дать понюхать ватку, смоченную в нашатырном спирте
- Промыть желудок
- Положить на голову холодный компресс
- Вызвать скорую помощь

ПОСЛЕДСТВИЯ АЛКОГОЛИЗМА



+



БИОЛОГИЧЕСКОЕ
СТАРЕНИЕ



СОЦИАЛЬНАЯ
ДЕГРАДАЦИЯ ЛИЧНОСТИ

**ПЕЙТЕ ПИВО С ЮНЫХ ЛЕТ!
У ДЕБИЛОВ - ПРОБЛЕМ НЕТ!**



**ТОТ, КТО ПЬЁТ
ВОДКУ, ВИНО И
ПИВО,
ТОТ НАУТРО
МОЧИТСЯ
СОБСТВЕННЫМИ
МОЗГАМИ.**



РАСТУШКА



НЕТ!

