

Вредные привычки

7 ВЕЩЕЙ ОТ КОТОРЫХ МЧС РОССИИ
РЕКОМЕНДУЕТ ВСЕМ ОТКАЗАТЬСЯ:



ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА ПРИ РАЗЛИЧНОЙ КОНЦЕНТРАЦИИ АЛКОГОЛЯ В ЕГО КРОВИ



< 0,5‰



0,5 - 1,5‰



1,5 - 2,5‰



2,5 - 3‰



3 - 5‰

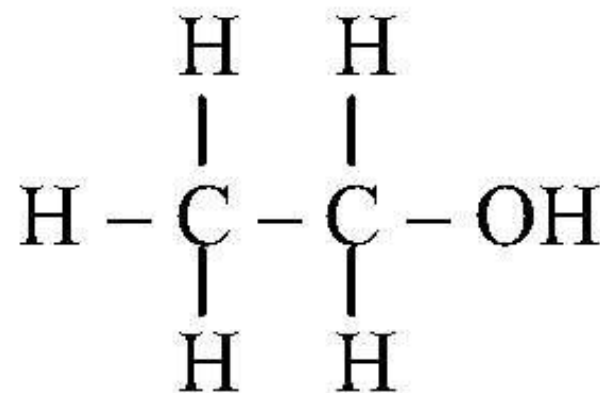


> 5‰

▶ «Пьянство – способ самоубийства для трусов»

напитки –

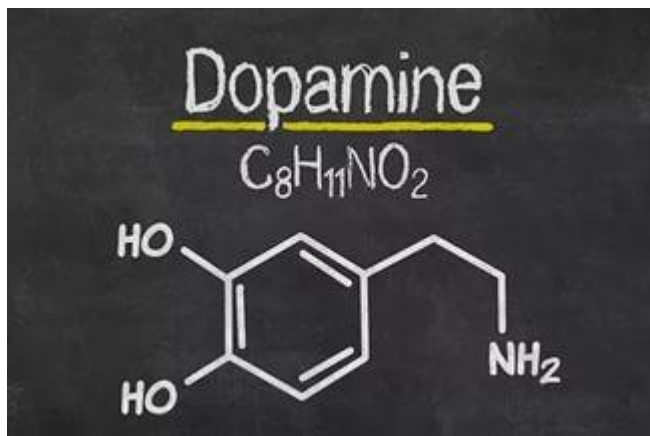
□ напитки, содержащие
этиловый спирт в
существенных
концентрациях



АЛКОГОЛЬ –

□ Депрессант

□ Наркотик



▶ «Пьянство – способ самоубийства для трусов»

Предрасположенность к алкоголизму :

- 1. на уровне генов**
- 2. личностные особенности**
- 3. психологический тип**

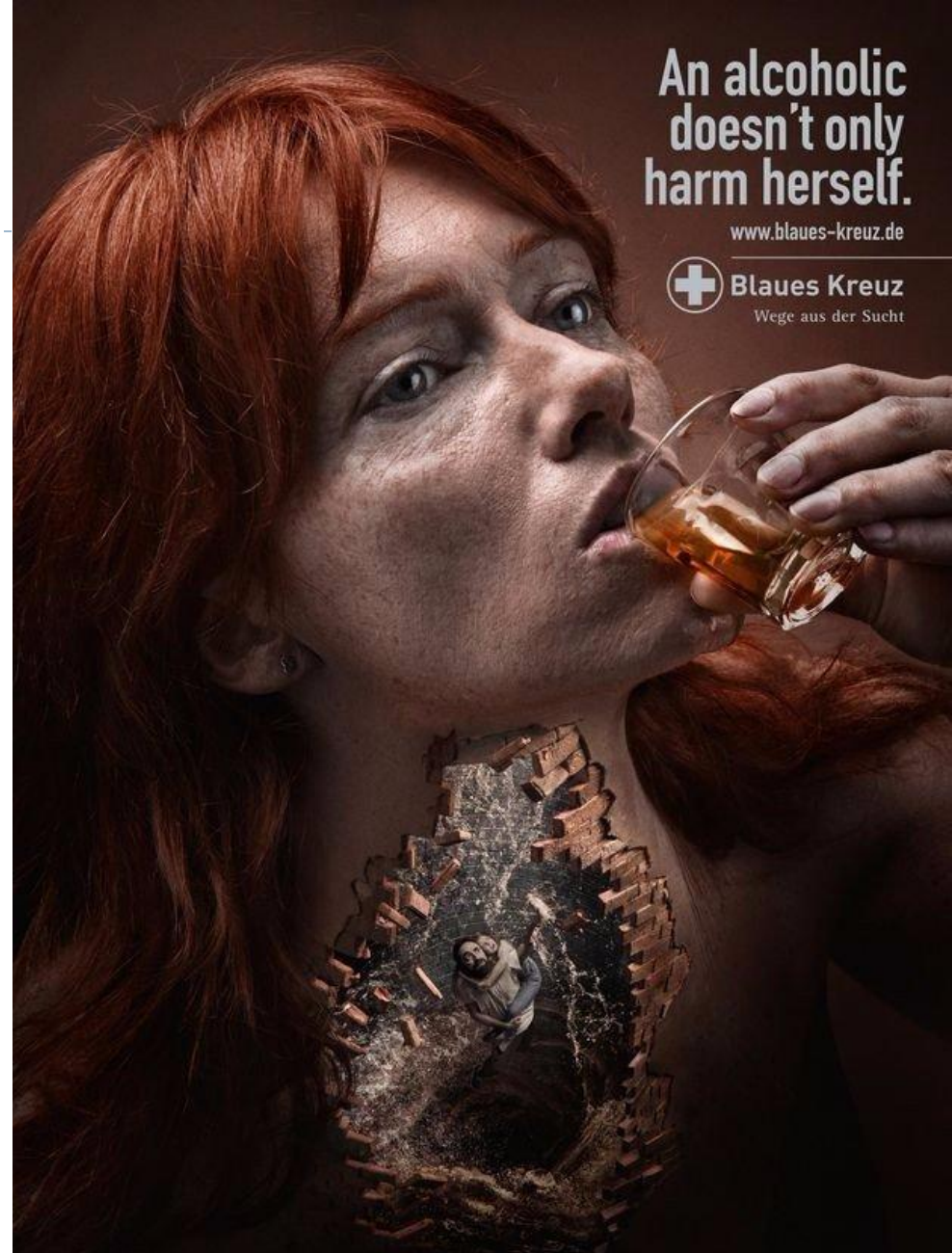
Что будет если смешать таблетки с алкоголем ?

алкоголь + аспирин	язва желудка
алкоголь + кофеин, эфедрин, теофедрин, колдрекс, колдакт	гипертонический криз
алкоголь + мочегонные, гипотензивные	резкое снижение артериального давления
алкоголь + парацетамол, панадол, эффералган	токсическое поражение печени
алкоголь + сахароснижающие препараты, инсулин	резкое падение уровня сахара в крови, кома
алкоголь + нейролептики, обезболивающие, противовоспалительные	интоксикация
алкоголь + снотворное, транквилизаторы	интоксикация, мозговая кома
алкоголь + антибиотики, сульфаниламиды	непереносимость лекарств, отсутствие лечебного эффекта
алкоголь + нитроглицерин, антигистаминные препараты	усиление болевого синдрома и проявлений аллергии

Признаки развития зависимости:

- 1. Выпиваете чаще, новые поводы**
- 2. Улучшение настроения при мысли о предстоящей выпивке**
- 3. Желание «догоняться»**
- 4. В одиночку и без повода**
- 5. Провалы в памяти**
- 6. Появились или участились мелкие травмы, эпизоды утери документов, вещей, дезориентации во времени и пространстве в нетрезвом состоянии**

▶ *«Пьянство – способ самоубийства для трусов»*



Социальная реклама о семейной проблеме алкоголизма:
"Зависимость – это семейная болезнь"

КТО НА СВЕТЕ ВСЕХ ПЬЯНЕЕ

10 САМЫХ ВЫПИВАЮЩИХ СТРАН МИРА

Эквивалент
чистого спирта
на каждого жителя
старше 15 лет

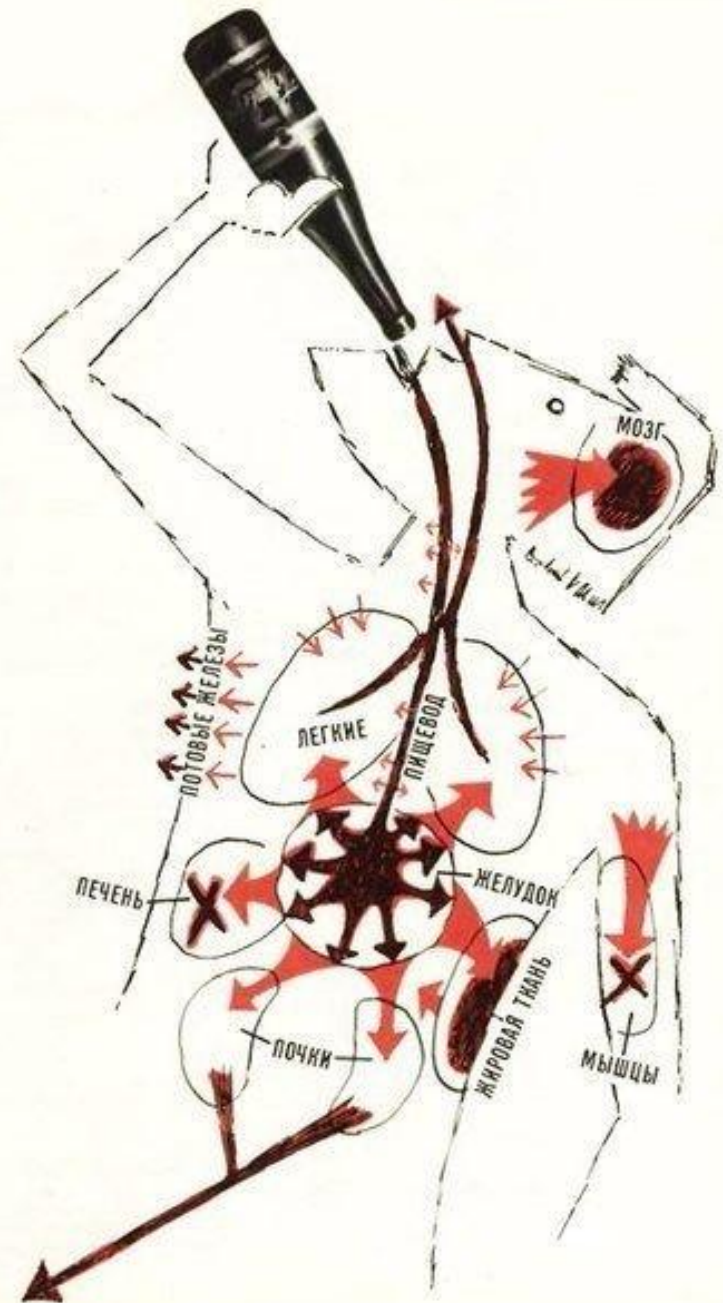


Литров

1	Литва	18,2	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷
2	Беларусь	16,4	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷
3	Молдавия	15,9	🍷🍷🍷🍷🍷🍷
4	Россия	13,9	🍷🍷🍷🍷🍷
5	Румыния	13,7	🍷🍷🍷🍷🍷
6	Болгария	13,6	🍷🍷🍷🍷🍷
7	Хорватия	13,6	🍷🍷🍷🍷🍷
8	Бельгия	13,2	🍷🍷🍷🍷
9	Украина	12,8	🍷🍷🍷🍷
10	Эстония	12,8	🍷🍷🍷🍷

По данным Всемирной организации здравоохранения - ВОЗ за 2016 год.

□ Попадание алкоголя в органы



▶ *«Пьянство – способ самоубийства для трусов»*

АЛКОГОЛЬ — ЭТО СМЕРТЬ



5,9%

СМЕРТЕЙ ВО ВСЕМ
МИРЕ ПО ПРИЧИНЕ
АЛКОГОЛЯ



25%

СЛУЧАЕВ СМЕРТИ
МОЛОДЕЖИ СВЯЗАНЫ
С АЛКОГОЛЕМ



5,1%

ОБЩЕГО ЧИСЛА ТРАВМ
И ЗАБОЛЕВАНИЙ
НАЧИНАЮТСЯ С АЛКОГОЛЯ



82%

УБИЙСТВ СОВЕРШЕНЫ
В СОСТОЯНИИ
АЛКОГОЛЬНОГО
ОПЬЯНЕНИЯ



АНОМАЛИИ ПЛОДА

АЛКОГОЛЬ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ
ПРИВОДИТ К РАЗВИТИЮ АЛКОГОЛЬНОГО СИНДРОМА
ПЛОДА И ПРЕЖДЕВРЕМЕННЫМ РОДАМ



Влияние на организм.

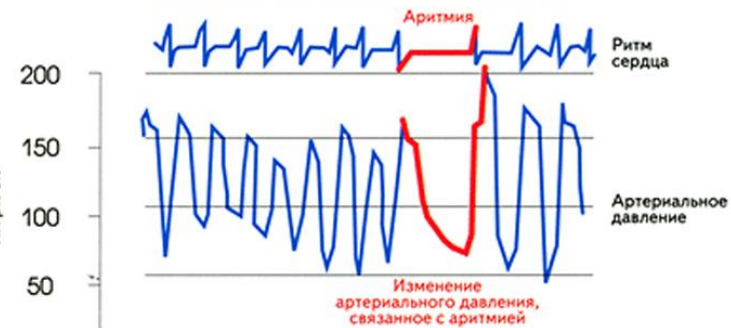
Сердце

□ Аритмия

□ Кардиомиопати

□ Гипертония

Электрокардиограмма аритмии сердца



ЧЕМ ОПАСНА ГИПЕРТОНИЯ?

Мозг

Инсульт, преходящие нарушения мозгового кровообращения!

75 из 100 случаев инсульта вызываются гипертонией, которую не лечили

Глаза

Необратимая дегенерация сетчатки, кровоизлияние, отслойка сетчатки, приводящие к слепоте

Сердце

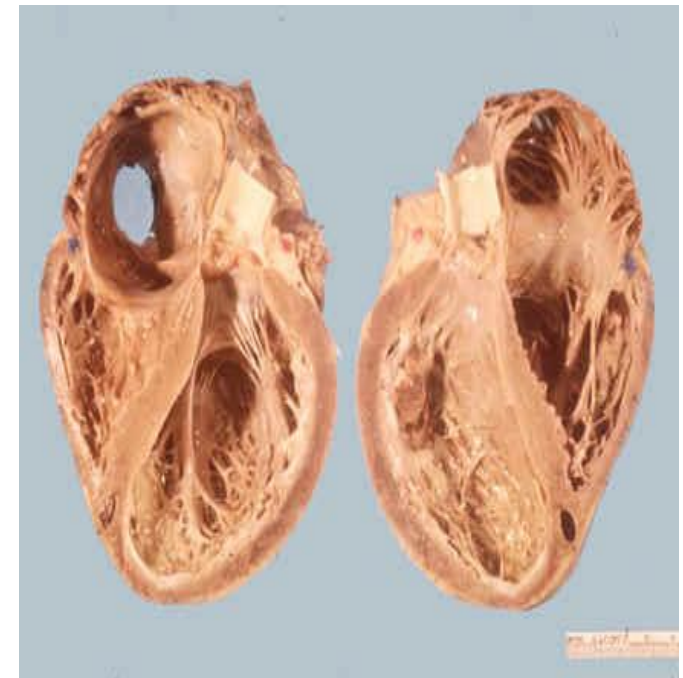
Гипертрофия левого желудочка, инфаркт миокарда! Наличие гипертрофии левого желудочка в пять раз увеличивает риск смерти. 68 из 100 случаев инфаркта миокарда вызываются гипертонией, которую не лечили.

Почки

Протеинурия, почечная недостаточность! Наличие протеинурии является показателем прогрессирования

Кровь

Повышенный уровень сахара, поражающий центральную нервную систему



▶ «Пьянство – способ самоубийства для трусов»

Влияние на организм.

Сосуды

**спазмирование – нарушение
питания тканей и оттока
жидкостей – отеки – гангрена**

1-2 стадии
(ишемия)

3: трофические
нарушения

4: некроз

5: гангрена



Влияние на организм.

Мышцы

**нарушение питания
тканей – полное
разрушение**

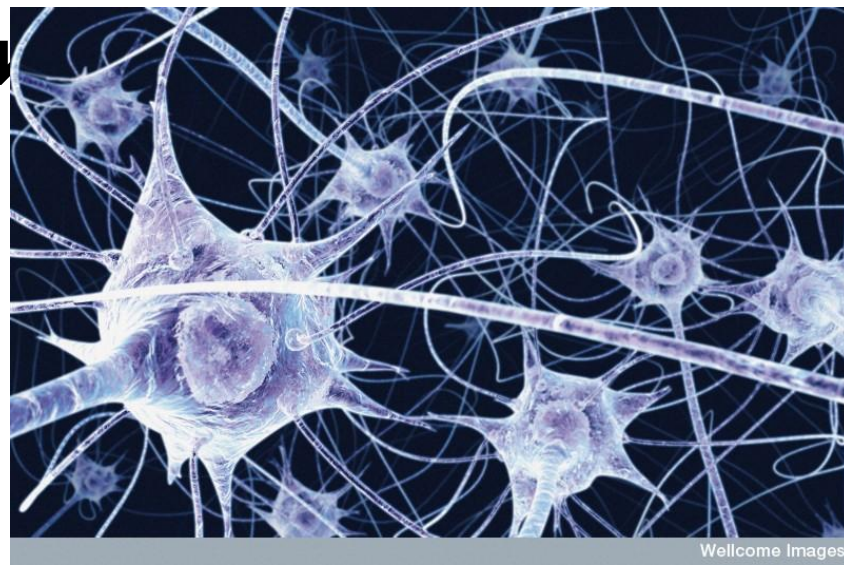
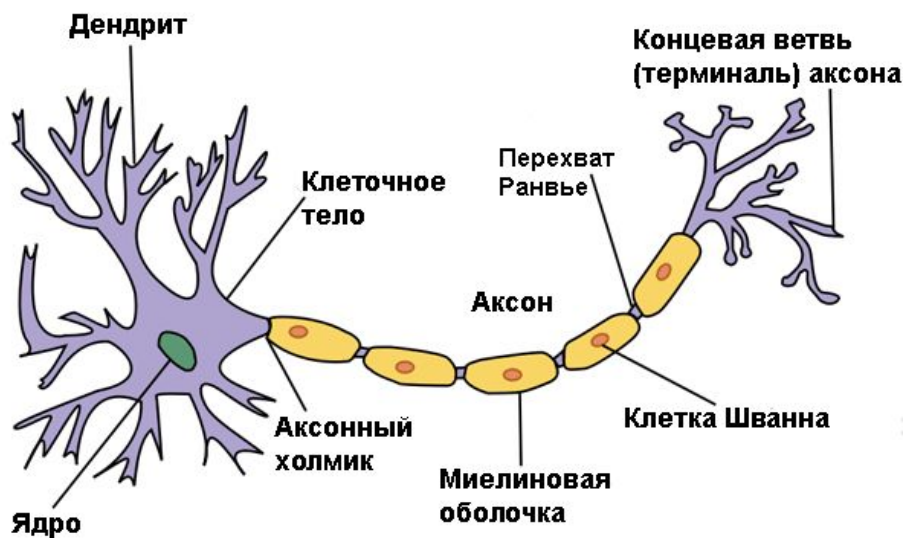


▶ *«Пьянство – способ самоубийства для трусов»*

Влияние на организм. Мозг

Снижение интеллекта:

- ▣ Нейрон теряет клеточную мембрану
- ▣ Потеря синаптических контактов



▶ *«Пьянство – способ самоубийства для трусов»*

libertypeople

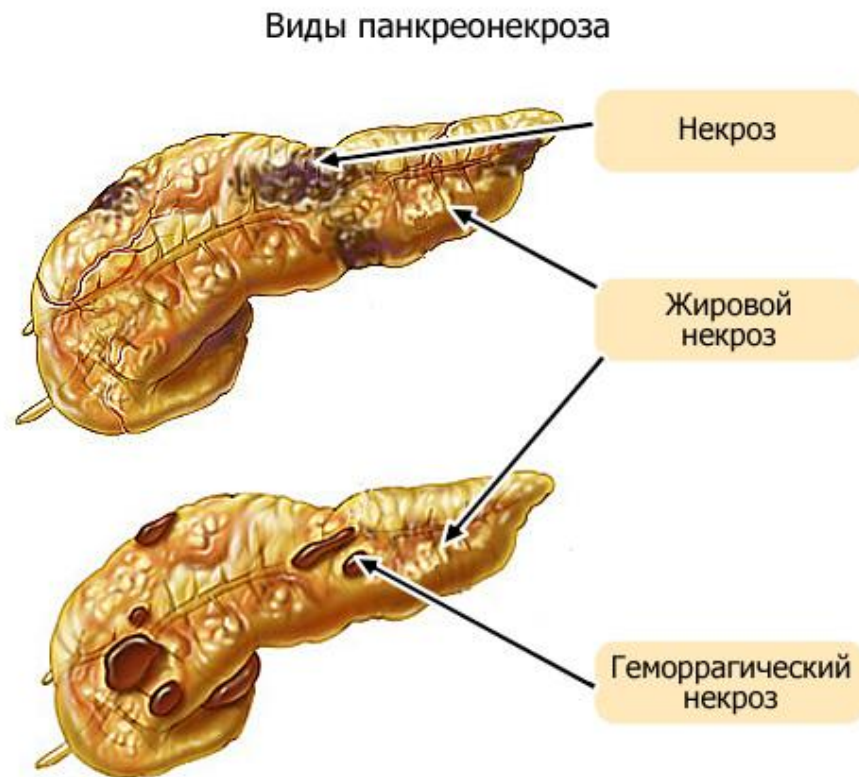
Алкоголь вызывает **паралич нервной системы** - люди называют это "расслабиться".



Влияние на организм. Поджелудочная железа

□ Панкреонекроз

□ Острый панкреатит



Влияние на организм.

Печень

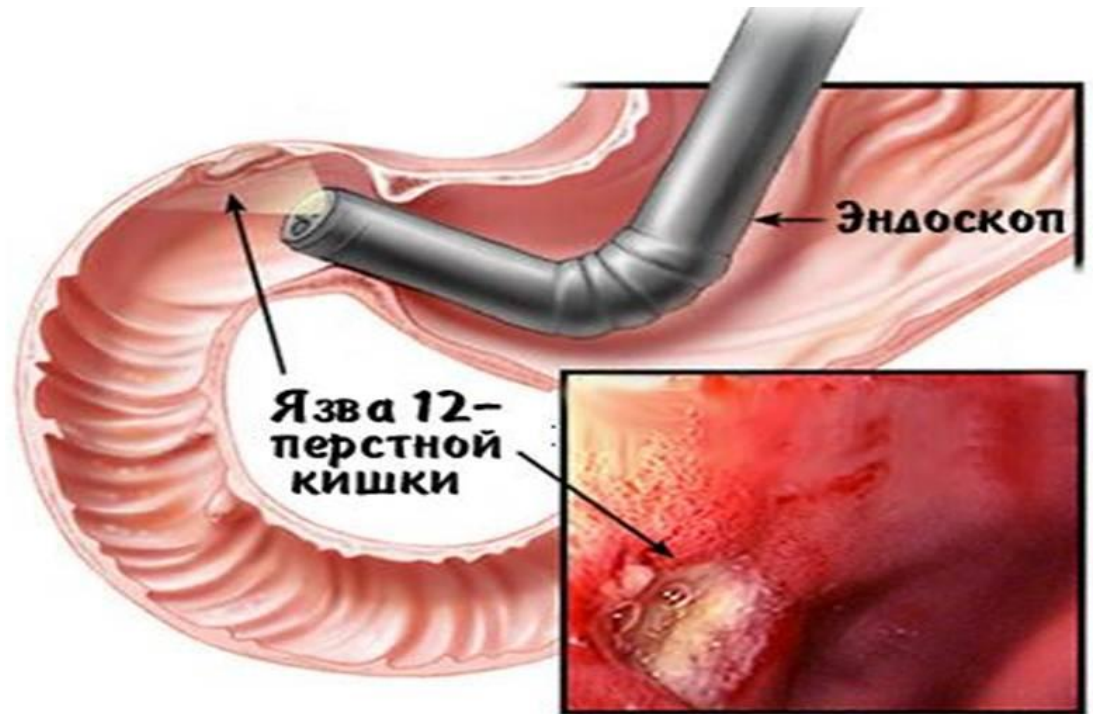
Жировое перерождение и



▶ *«Пьянство – способ самоубийства для трусов»*

Влияние на организм. ЖКТ

□ **Эрозии – рвота и кал с кровью**



▶ *«Пьянство – способ самоубийства для трусов»*

Влияние на организм. ЦНС

□ Острая задержка МОЧИ



▶ *«Пьянство – способ самоубийства для трусов»*

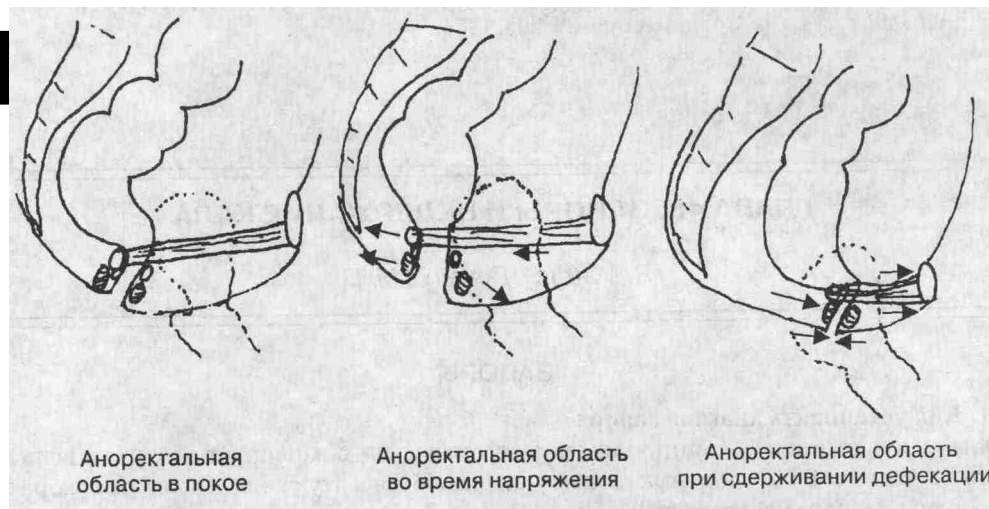
Влияние на организм.

Кишечник

□ расслабление гладкой

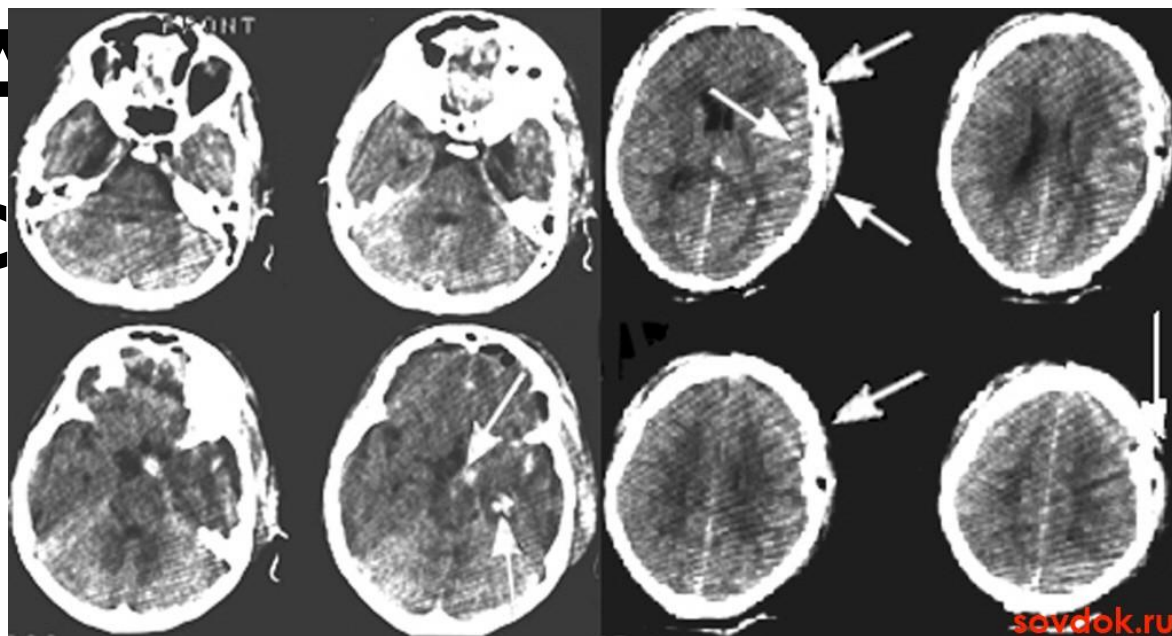
муск

гнос



Влияние на организм. Ткани

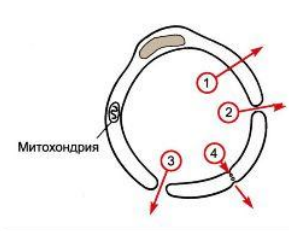
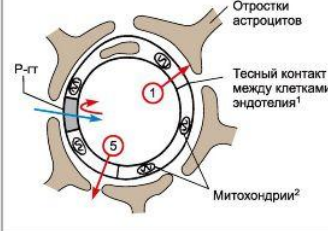
□ нарушение
нормального
распределения
жидкости



▶ *«Пьянство – способ самоубийства для трусов»*

Влияние на организм. Репродуктивная система

□ **повышение проницаемости биологических барьеров**

Обычные капилляры (толщина стенки 0,1–0,3 мкм)	Капилляры мозга (толщина стенки 0,1–0,3 мкм)
	
Вещества проходят через стенку капилляров:	
<ul style="list-style-type: none">① Путем диффузии (липофильные соединения)② Через межклеточные щели (ширина 100 Å)③ Через «окна» в стенке капилляров (для прохождения больших количеств воды, например, в почечных клубочках)④ Путем пиноцитоза	<ul style="list-style-type: none">① Путем диффузии⊖ (Межклеточных щелей нет)⊖ («Окон» нет)⊕ (Пиноцитоз отсутствует или незначителен)⑤ Путем активного транспорта

Влияние на организм. Психическое состояние

Палкогольный абстинентный



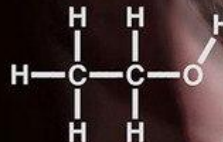
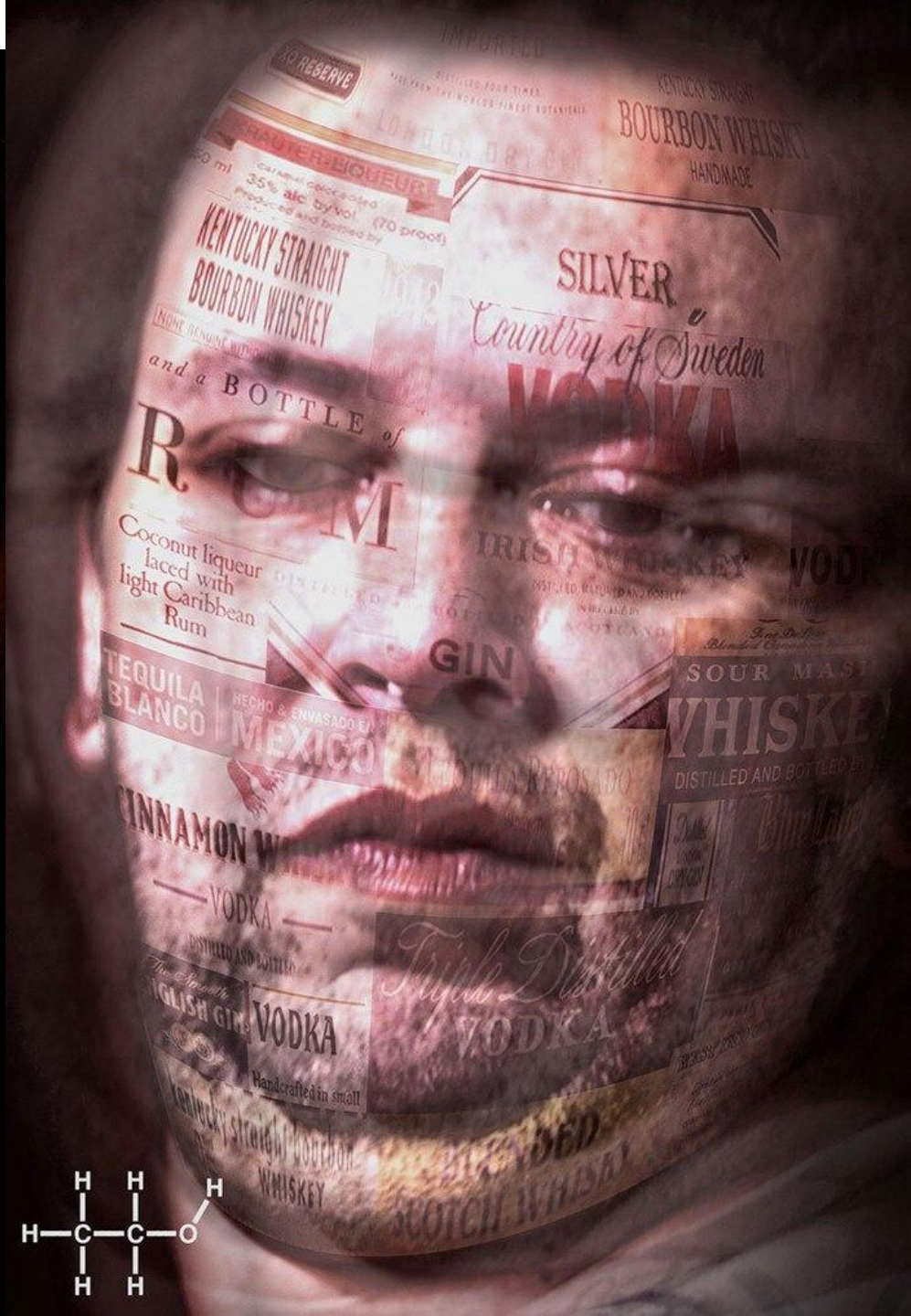
▶ *«Пьянство – способ самоубийства для трусов»*

Кодирование

□ Медикаментозное: дисульфирам



▶ *«Пьянство – способ самоубийства для трусов»*







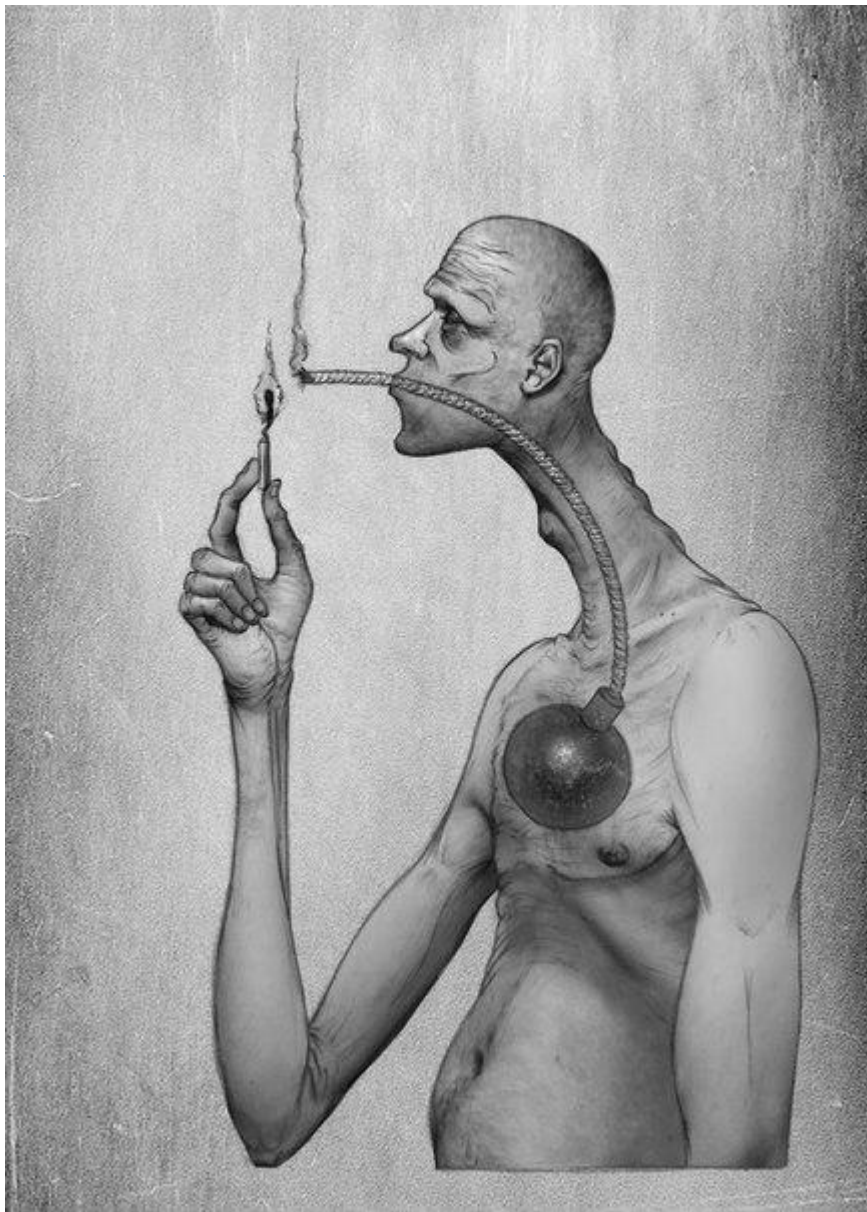
Социальная реклама: выпил – выбирай, кто повезет тебя

Табакокурение

...сигареты. Пишут, что
вызывают рак — и
вызывают!
...cigaretts. Package
says they cause cancer,
and they do.



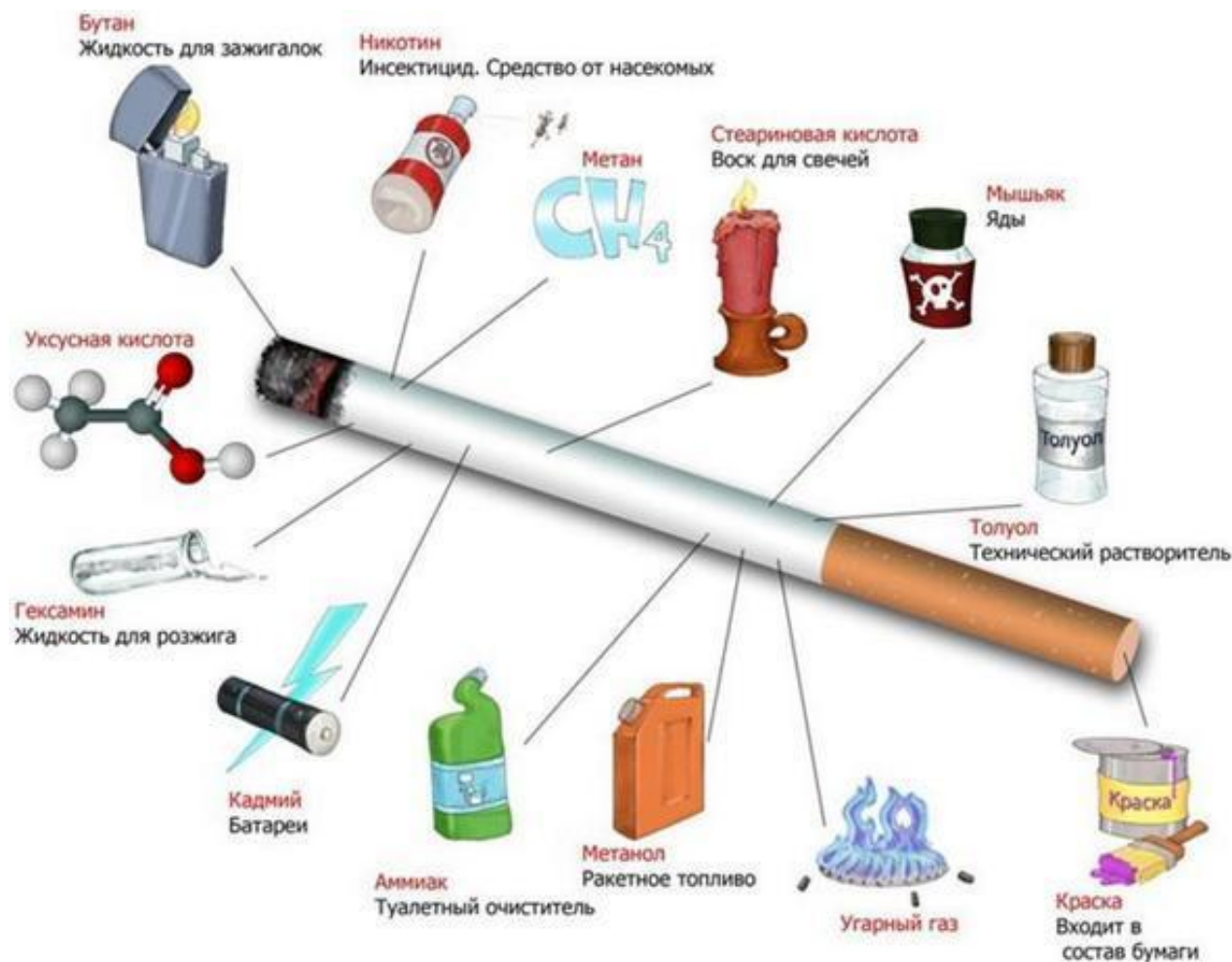
▶ «Обычно отвратительный для глаз, ненавистный для носа, вредный для груди, опасный для легких»



▣ **«Обычно
отвратительный для
глаз, ненавистный
для носа, вредный
для груди, опасный
для легких»**



Компоненты



► «Обычно отвратительный для глаз, ненавистный для носа, вредный для груди, опасный для легких»

ЯДЫ ТАБАЧНОГО ДЫМА



5000
ЯДОВИТЫХ
СОЕДИНЕНИЙ

Бензол, мышьяк, хром, никель
и другие канцерогены



ПОЛОНИЙ-210
СВИНЕЦ-210

В легких курильщика
обнаружили радиоактивные
отложения полония и свинца



60 МГ
НИКОТИНА

60 мг – смертельная доза
никотина, такое количество
содержится в 1 пачке сигарет



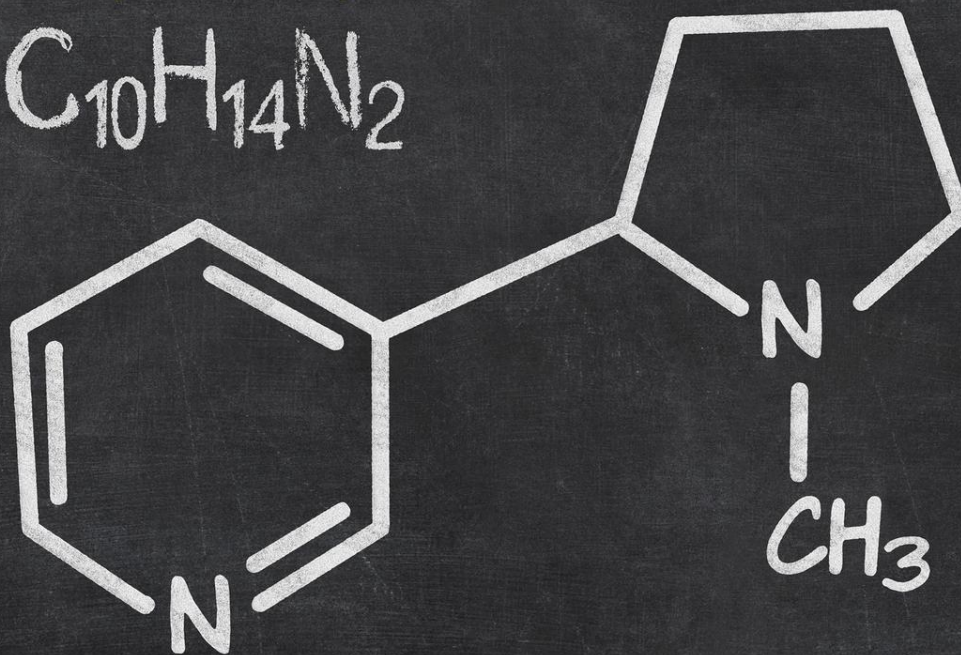
УГАРНЫЙ ГАЗ

При попадании в кровь надолго
связывается с гемоглобином.
Это вызывает кислородное
голодание

Никотин

Nicotine

$C_{10}H_{14}N_2$



- ▶ «Обычно отвратительный для глаз, ненавистный для носа, вредный для груди, опасный для легких»

ТАБАК – ЭТО СМЕРТЬ



ОНКОЛОГИЯ

Повышенный риск
возникновения
онкологических
заболеваний



ТРОМБЫ

Тромбообразование
в сосудах



СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Повышенное
артериальное давление,
инфаркт, инсульт



ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖКТ

Язвенная болезнь
желудка
и двенадцатиперстной
кишки



ПОРАЖЕНИЕ ЛЕГКИХ

Хроническая
обструктивная болезнь
легких и дыхательная
недостаточность



НАРУШЕНИЕ РАЗВИТИЯ

Нарушение развития
плода при курении
во время беременности



Никотин. Вред:

1. **Никотинизм**
2. **Спазм мелких сосудов**
3. **Импотенция**
4. **Спазм кровеносных сосудов плаценты**

▶ «Обычно отвратительный для глаз, ненавистный для носа, вредный для груди, опасный для легких»



ТАБАЧНЫЕ КАМПАНИИ ДЕЛАЮТ ВСЕ ВОЗМОЖНОЕ, ЧТОБЫ ЛЮДИ

ОСТАВАЛИСЬ ЗАВИСИМЫМИ ОТ ТАБАКА

ОСТАВАЛИСЬ ЗАВИСИМЫМИ

6.3 ТРИЛЛИОНА
СИГАРЕТ ПРОИЗВОДИТСЯ ЕЖЕГОДНО.



900 СИГАРЕТ

ДЛЯ КАЖДОГО МУЖЧИНЫ, ЖЕНЩИНЫ И РЕБЕНКА В МИРЕ.

СОХРАНИ ЖИЗНЬ, НЕ КУРИ.



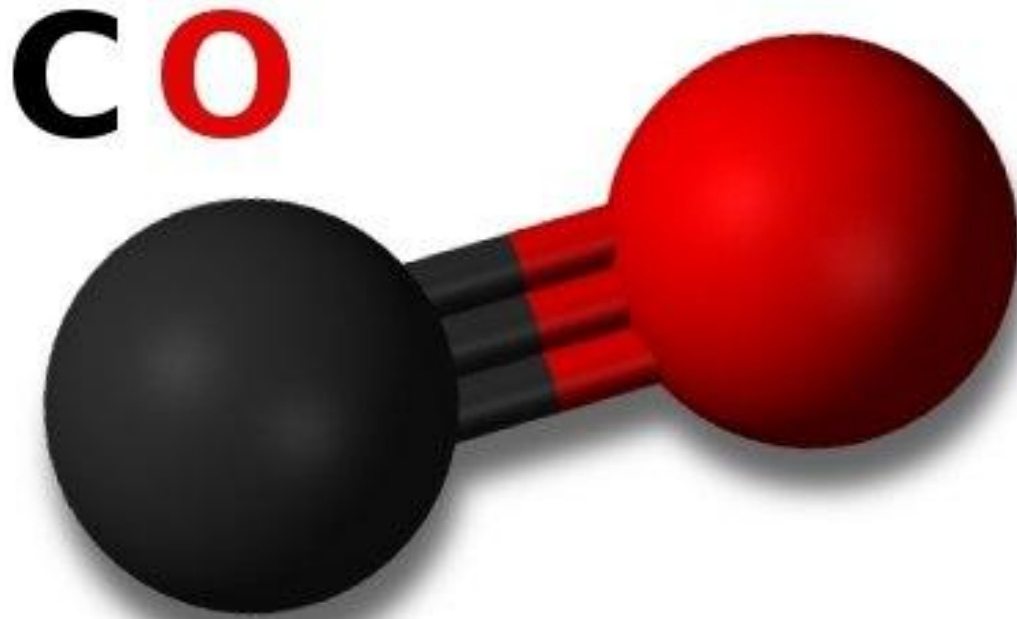
МИЛЛИАРДА ЧЕЛОВЕК
В МИРЕ – КУРИЛЬЩИКИ.



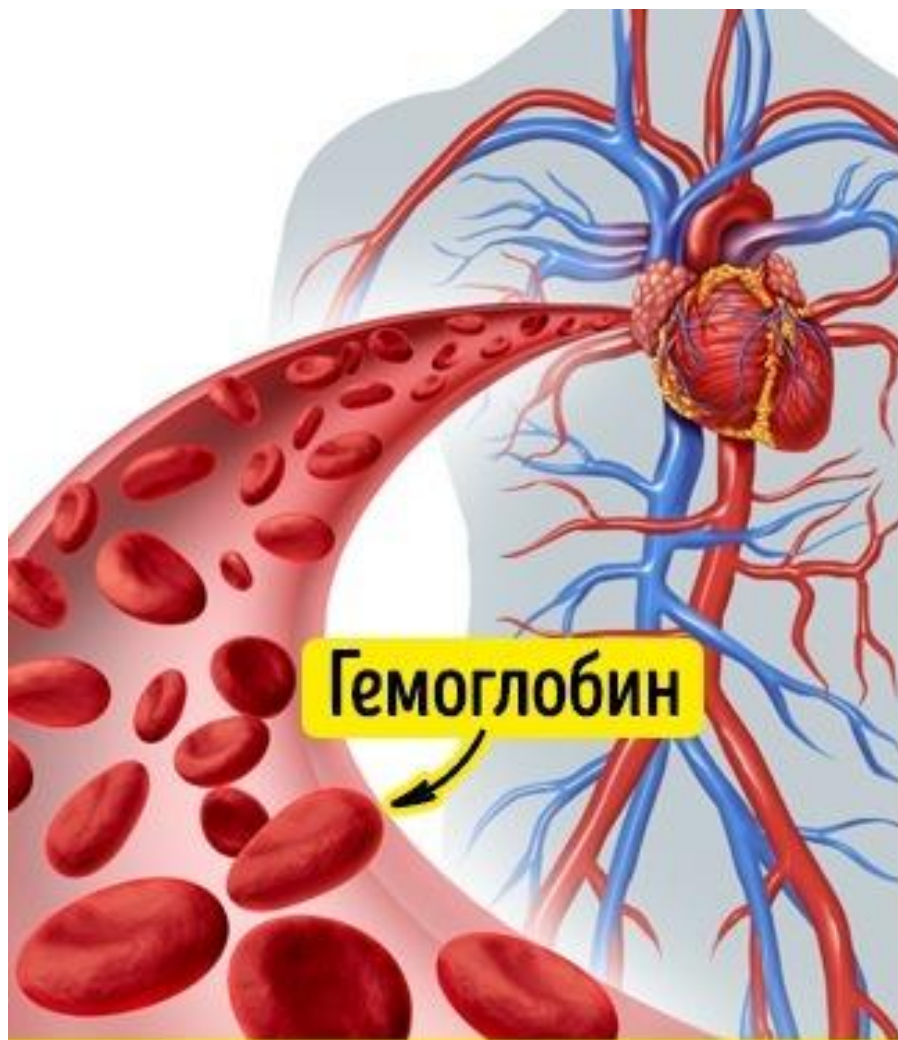
► «Обычно отвратительный для глаз, ненавистный для носа, вредный для груди, опасный для легких»

Окись углерода

легкие - гемоглобин – кровь -
ГОЛОВНОЙ МОЗГ



▶ «Обычно отвратительный для глаз, ненавистный для носа, вредный для груди, опасный для легких»



Гемоглобин

**Нормальное
состояние**



Карбоксигемоглобин

**Отравление
угарным газом**



Канцерогенные смолы, радиоактивные изотопы

▣ рак легких, гортан

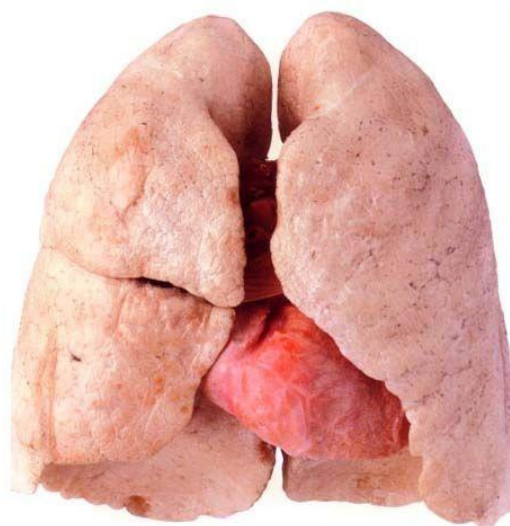


Pechblende, La Creusa/Wallis, Foto und Copyright: Thomas Sehnacht

▶ «Обычно отвратительный для глаз, ненавистный для носа, вредный для груди, опасный для легких»

Тяжелые металлы

▣ «Кашель курильщика»



▶ «Обычно отвратительный для глаз, ненавистный для носа, вредный для груди, опасный для легких»





Атеросклероз периферических сосудов

**кровообращение
затрудняется -
хромота-гангрена**



▶ «Обычно отвратительный для глаз, ненавистный для носа, вредный для груди, опасный для легких»

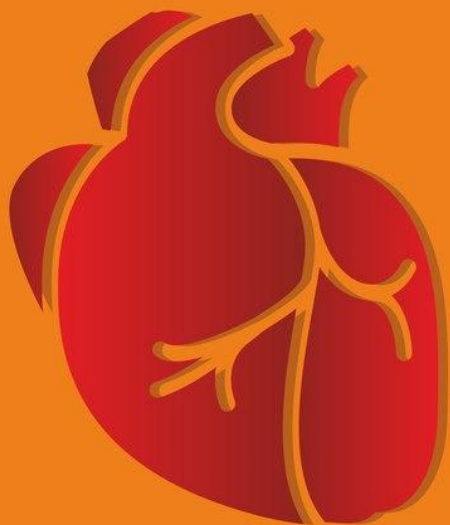
Язвы желудка и 12 перстной кишки



- ▶ «Обычно отвратительный для глаз, ненавистный для носа, вредный для груди, опасный для легких»



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



**У курильщиков в 3 раза выше риск
внезапной остановки сердца**



Социальная реклама против курения: "Каждый год сигареты убивают больше людей, чем пули. Узнайте, как бросить сейчас"



Пассивное курение



- ▶ «Обычно отвратительный для глаз, ненавистный для носа, вредный для груди, опасный для легких»



**YOU SMOKE.
YOUR CHILD SMOKES!**

TAKE YOUR SMOKE OUTSIDE.

By the time he is 6 years old your child would have inhaled the equivalent of 102 packs of cigarette.

tobacco free futures 

Третичное курение

88 МИЛЛИОНОВ

НЕКУРЯЩИХ АМЕРИКАНЦЕВ ЕЖЕДНЕВНО
СТАНОВЯТСЯ ПАССИВНЫМИ КУРИЛЬЩИКАМИ.



ВКЛЮЧАЯ 54%

ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 11 ЛЕТ.

- ▶ «Обычно отвратительный для глаз, ненавистный для носа, вредный для груди, опасный для легких»

Электронная система доставки никотина

Электронная сигарета –

устройство, разработанное с использованием инновационных технологий в микроэлектронике, помогающее бросить курить

Классифицируется как ультразвуковой электронный ингалятор, имитатор табакокурения

Основное отличие от классического табакокурения –

полное отсутствие процесса горения, канцерогенов, смол и других вредных составляющих (диоксид азота, синильная кислота, мышьяк, свинец, ртуть и т.д.)

Устройство электронной сигареты

Ультразвуковой испаритель

Воздушно-сенсорный датчик

Электронное устройство (чип)

Батарейка или аккумулятор

Имитатор горения кончика сигареты

Патрон (картридж) с никотином (или без никотина)

Картридж –

сменный, герметичный контейнер, в котором находится очищенный никотин и ароматические компоненты, имитирующие запах дорогих сортов табака.

Содержание никотина: **HIGH** (высокое), **MEDIUM** (среднее), **LOW** (низкое), **NO** (отсутствие никотина)

Электронная сигарета позволяет контролировать зависимости:

физическую – за счет использования картриджей с различным содержанием никотина (плавный переход от картриджей с высоким содержанием никотина к безникотиновым)

психологическую – имитирует классический способ курения обычной сигареты



Эксперты ВОЗ предлагают запретить продажи электронных сигарет, так как не было проведено необходимых клинических испытаний.



1 500 000 000

В мире – около 1,5 млрд курильщиков



5 500 000

Ежегодно 5,5 млн умирают от болезней, вызванных табакокурением



10 000 000

Количество ежегодно умирающих может вырасти до 10 млн человек

▶ «Обычно отвратительный для глаз, ненавистный для носа, вредный для груди, опасный для легких»

Слева - легкие некурящего человека.
Справа - легкие курильщика.
Но дела у обоих людей не очень.





Запомни, мой друг, дельный совет
предложат наркотик - скажи ему

НЕТ

Вычеркни лишнее

Пустыня несчастья

Выбирай сам

Будущее
Счастье
Профессия
Друзья
Спорт
Любовь
Семья

Спайс
Гашиш
Табак

Алкоголь
Амфетамин
Героин

~~НАРКОТИКИ~~

Море счастья
жизнь без наркотиков

Вычеркни лишнее
пока не поздно!



Наркотики –

□ **натуральные или синтетические вещества, воздействующие на нервную систему и изменяющие психику.**

Наркомания –

▣ болезнь,
потребности в
приеме
наркотических
веществ



Протяни руку: помоги своему ребёнку!



Ест много сладкого
и пьёт много воды



Кожа становится бледной,
измождённой, повреждения
на коже долго не заживают



Из дома пропадают
деньги и вещи



Непривычный блеск глаз.



Зрачки вне зависимости
от освещения постоянно
или расширены, или
размером с маленькую точку



Становится
раздражительным,
неконтактным



Старается уединиться
в своей комнате
как будто что-то утаивает
Замолкает во время
разговора по телефону,
как только в комнату
входят другие люди



Скрывает новые интересы
и новых знакомых от
близких людей

Признаки, по которым можно определить, что человек употребляет наркотики





▶ «Приводящий в оцепенение»

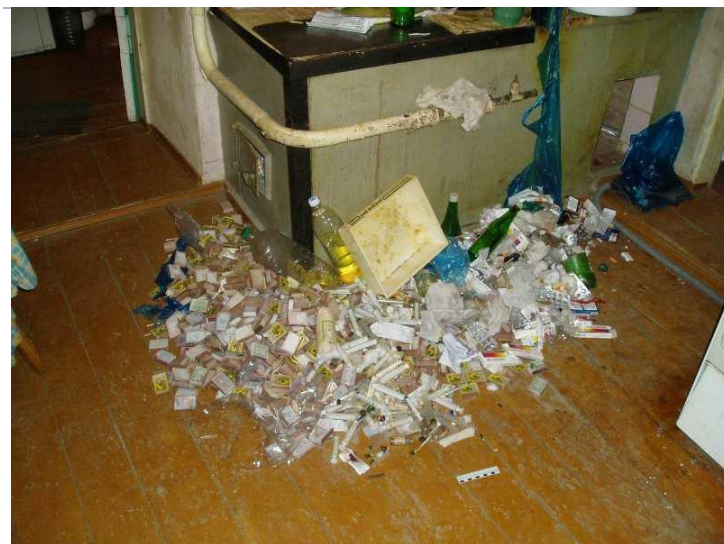
Три этапа формирования:

1. **Толерантность**

2. **Психическая
зависимость**

3. **Физическая
зависимость**

Притоны



▶ «Приводящий в оцепенение»



КОКАИН

Кокаин, крэк и другие производные листьев коки

расширение зрачков
эйфория
учащённый пульс
потливость
чувство тревоги
бессонница



2-3 часа



Аритмия,
риск инфаркта



Галлюцинации

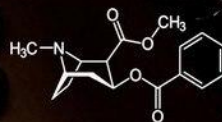
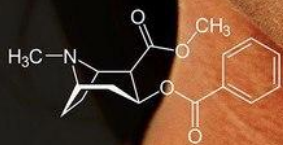


Поражение
слизистой



Глухота

▶ «Приводящий в оцепенение»





ОПИАТЫ

Героин, дезоморфин, опий,
метадон, маковая соломка

«растянутая» речь
стремление к уединению
бледность кожи
узкий зрачок
отсутствие аппетита
снижение иммунитета



3-6 часов



Почечная
недостаточность



Пародонтоз



Разрушение
печени



Импотенция



Заболевания вен



Пневмония

«Крокодил»



▶ «Приводящий в оцепенение»





АМФЕТАМИН

Амфетамин, первитин,
эфедрон, метамфетамин

расширение зрачков
эйфория
гиперактивность
болтливость
отсутствие чувства голода
вспыльчивость



2-12 часов



Риск инсульта



Поражение
йодом и красным
фосфором



Риск инфаркта



Ухудшение
зрения



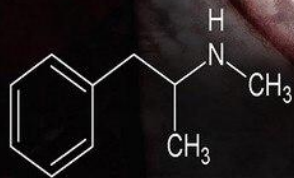
Нервное
истощение



Почечная
недостаточность



«Приводящий в оцепенение»





ПСИХОДЕЛИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА

ЛСД, псилоцибин, МДМА

расширение зрачков
нарушение сна
дрожание рук
сухость кожи
утрата самоконтроля
депрессия



2-12 часов



Аритмия



Разрушение
мозговой ткани,
галлюцинации



Цирроз печени

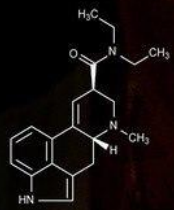
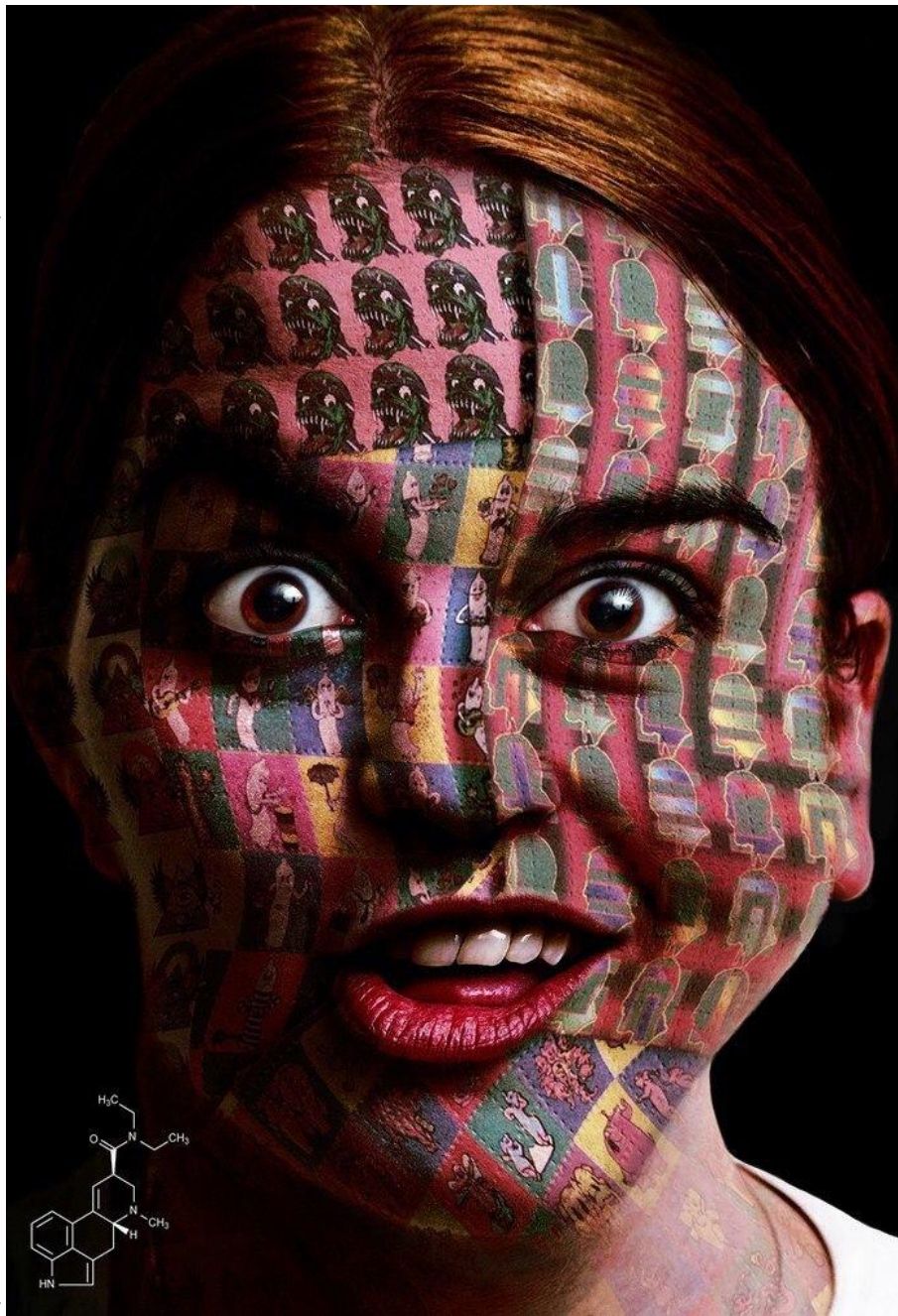


Почечная
недостаточность



Психозы,
шизофрения

▶ «Приводящий в оцепенение»





КАННАБИНОИДЫ

Марихуана, гашиш,
гашишное масло

эйфория
разговорчивость
сильный голод и жажда
покраснение глаз
обострённое восприятие
цвета и звуков



2–3 часа



Нарушение
памяти



Паранойя



Бронхит,
рак лёгких

▶ «Приводящий в оцепенение»



Марихуана

Амфетамин

Радовид





КУРИТЕЛЬНЫЕ СМЕСИ

Слайс, микс и другие
синтетические каннабиноиды

беспричинный хохот
неспособность сосредоточиться
нарушение восприятия мира



до 6 часов



Психические
расстройства



Бронхит,
рак лёгких

Состав курительных смесей постоянно меняется, вследствие этого их влияние на организм человека и вред для окружающих на данный момент изучены недостаточно.



«Приводящий в оцепенение»



«Флакка».

Аритмия, инсульт, инфаркт

**Резкое повышение температуры до
41⁰С**

Бред, токсикоз

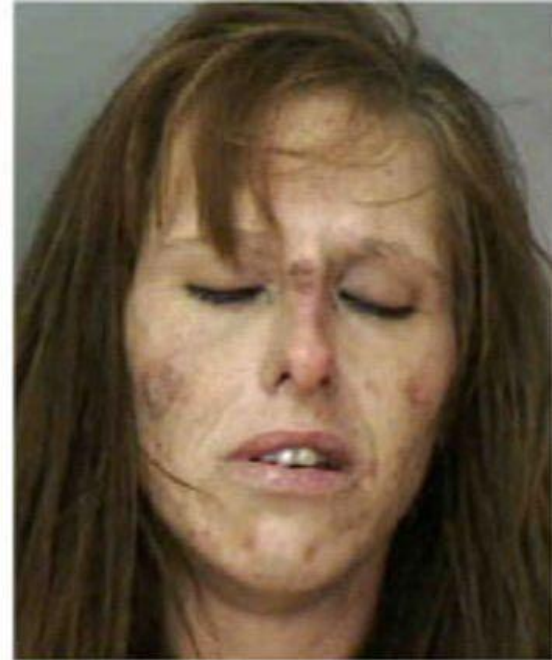
Разрушение мышечной ткани

▶ «Приводящий в оцепенение»



1 AGE: 45

2 AGE: 53



1 AGE: 30

2 AGE: 32



3 AGE: 54



1 AGE: 34



2 AGE: 40

Токсикомания –

**злоупотребление
ТОКСИЧНЫМИ
СИНТЕТИЧЕСКИМИ
веществами**



▶ «Приводящий в оцепенение»