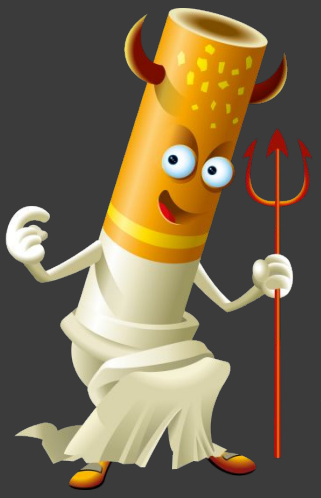
МБУК «Муриковский ЦСДК»

О вреде курения, алкоголя и наркомании «Соблазн велик, но жизнь дороже»

Вредные привычки – это распространенные действия, которые люди повторяют вновь и вновь, несмотря на то, что они не полезны и даже вредны.



КУРЕНИЕ

Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации
О.Бальзак

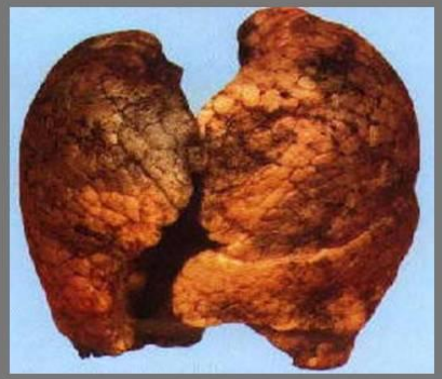
В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ:

- Никотин
- Углекислый газ
- Окись углерода 10-23 мг.
- Синильная кислота
- Аммиак 50-130 мг.
- Смолистые вещества
- Органические кислоты
- Фенол 60-100 мг.
- Ацетон 100-250 мкг.
- Радиоактивный полоний 0.03 -1.0 нК.
- Цианистый водород 400-500 мкг.

О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ

Наглядный пример различия между легкими курильщика и легкими человека, который не курит

Легкие здорового человека



Легкие курильщика

Какие болезни поджидают человека, поддавшегося «прелести» табакокурения?

- Более 70 канцерогенных ингредиентов табачного дыма способствуют развитию злокачественных опухолей разной локализации.
- Выкуривая пачку сигарет, человек потребляет более 320 мл угарного газа, что уменьшает содержание гемоглобина в крови на 5-7%, вызывая кислородное голодание тканей всего организма.
- В составе табака обнаруживается полоний-210, накопление которого в организме в течение многолетнего активного курения можно сравнить с радиоактивным облучением.
- Частота возникновения рака и туберкулеза легких у курильщиков в 11-13 раз выше, чем среди некурящих людей.
- При курении возникают тромбы артерий, приводящие к инфарктам и инсультам. Частота сокращений сердца у курильщика на 13-14 тысяч ударов в сутки выше, чем у некурящего человека.
- Более 18 тысяч ампутаций нижних конечностей ежегодно в России происходит из-за эндартериита, обусловленного чрезмерным курением.
- Кожа курящего человека стареет значительно быстрее, что нередко вызывает появление синдрома «табачного лица» уже в возрасте 40-45 лет.
- Табак значительно снижает половую потенцию: риск мужской импотенции повышается в 2,7-2,8 раз, а женской фригидности - в 2,4-2,6 раз.

СТАТИСТИЧЕСКИЕ ФАКТЫ

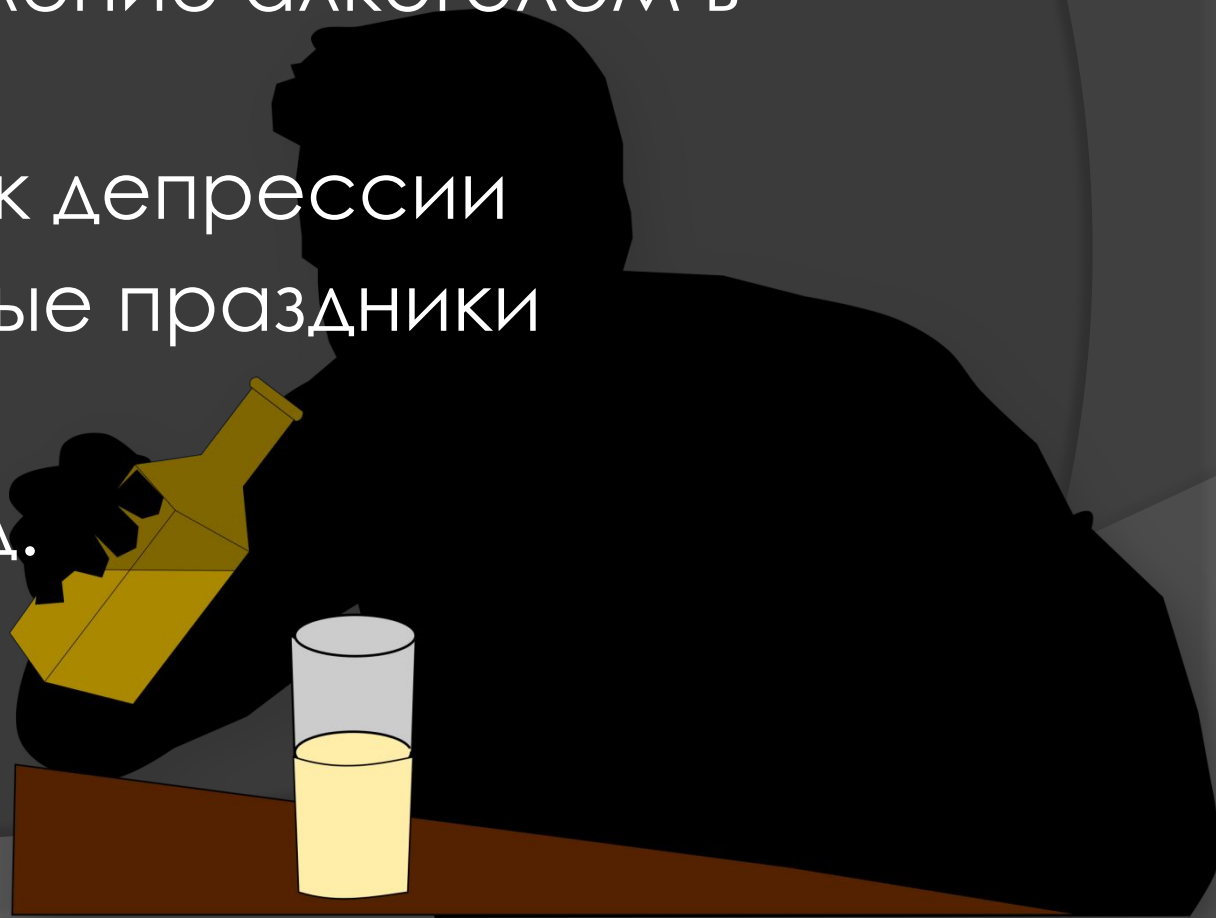
- В мире ежедневно от болезней, вызванных курением, умирает более 13,5 тысяч человек, и эта цифра продолжает расти.
- Невосполнимые потери населения в России от употребления табака составляют порядка 360-390 тысяч человек ежегодно.
- Только в 20 веке наша планета потеряла безвозвратно почти 110 миллионов курильщиков, что сопоставимо с исчезновением более 100 крупных городов.
- От курения родителей страдают более 220 млн. детей из ныне живущих на планете, которые получили различные заболевания из-за табака.
- За последние 20 лет резко возросло количество курящих женщин, почти в 2 раза, что особенно опасно для будущих детей.
- Отмечается рост курения среди несовершеннолетних детей, причем первая сигарета приходится на возраст до 11-12 лет.
- Более 45-48 млн. беременных женщин становятся невольно пассивными курильщиками, что проявляется затем в преждевременных родах, внутриутробных патологиях детей, рождении детей с малым весом.
- Почти половина маленьких детей вынужденно вдыхает табачный дым.
- Годовое мировое потребление табака составляет более 16 млрд сигарет, что приносит баснословные прибыли производителям табака и наносит огромный вред всему населению Земли.

АЛКОГОЛЬ

Это разновидность зависимости, характеризующаяся болезненным пристрастием к употреблению алкогольных напитков и поражением внутренних органов в случае хронического злоупотребления спиртным.

Причины алкоголизма:

- Финансовое неблагополучие
- Злоупотребление алкоголем в семье
- Склонность к депрессии
- Традиционные праздники
- Наследство
- Болезни и т.д.



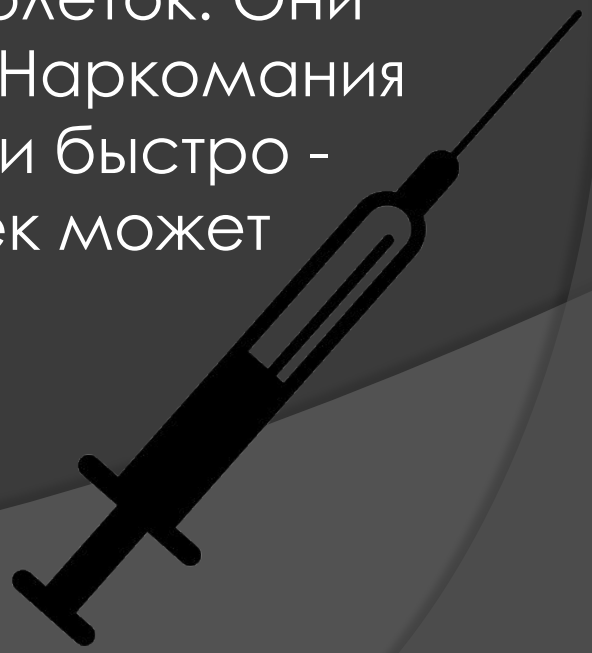
Почему зависимый не обращается за помощью?

Влияние алкоголя на здоровье

- *Алкоголь поражает головной мозг, центральную нервную систему, печень, желудок, почки и другие органы.*
- *Алкоголь – один из основных факторов возникновения инфарктов и инсультов, онкологических заболеваний.*
- *Употребление алкоголя приводит к половой слабости и к импотенции.*
- *У алкоголиков наблюдается психозы, деградация личности.*
- *Зачатие в пьяном виде приводит в лучшем случае к рождению физиологически неполноценных детей, в худшем – к рождению детей с патологиями мозга.*
- *Алкоголизм разрушает семьи, калечит психику детей.*

НАРКОМАНИЯ

Это хроническое заболевание, вызванное употреблением веществ-наркотиков. Привыкнув к ним, люди не смогут без них жить, и станут платить большие деньги, чтобы поскорее умереть. Наркотики нюхают, курят, вкалывают, принимают в виде таблеток. Они моментально попадают в кровь. Наркомания действует своими ядами сильно и быстро - буквально с первого раза человек может стать наркоманом!



10 причин, по которым не следует начинать употреблять наркотики

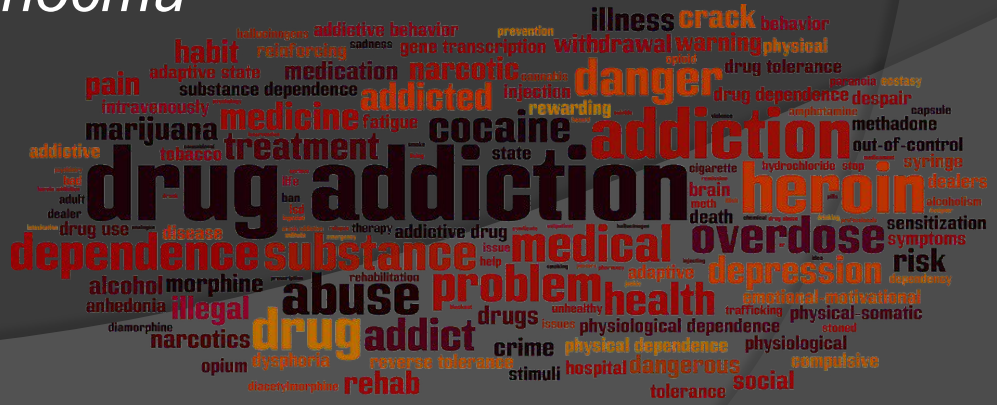
- *Наркотики заводят в ловушку зависимости*
- *Портятся отношения с родными*
- *Крах отношений с любимыми*
- *Плохая успеваемость*
- *Конец карьеры*
- *Потеря самоуважения*
- *Проблемы с милицией*
- *Нарушение психики*
- *Разрушение здоровья*
- *Смерть*

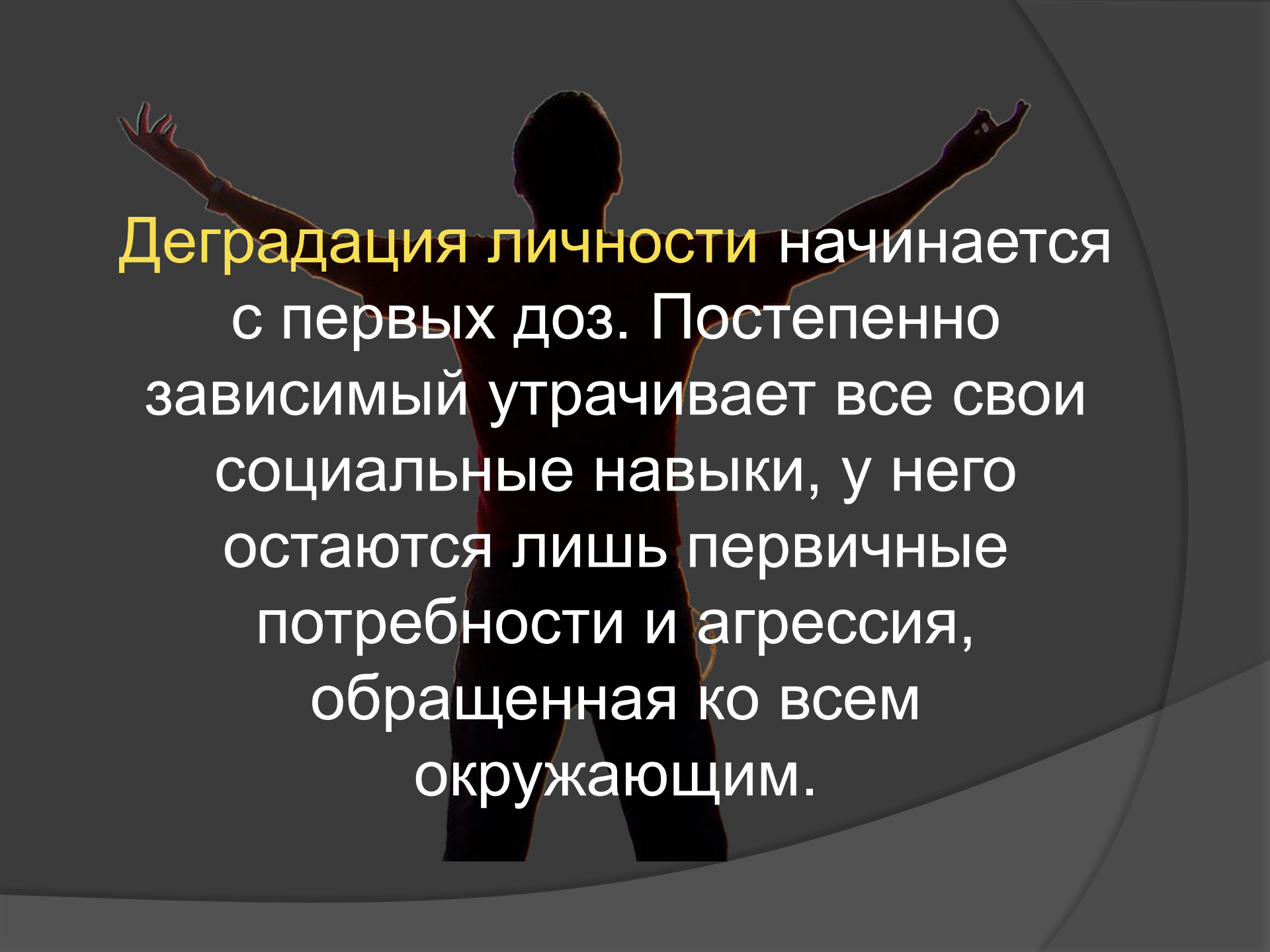
Характерные признаки наркотического воздействия:

- *Чувство легкости, эйфория;*
- *Повышенная чувствительность тактильного, слухового, зрительного и вкусового восприятия;*
- *Замедленная реакция;*
- *Приподнятое настроение, беспричинный смех;*
- *Сложность в выражении собственных мыслей;*
- *Плохая координация;*
- *Повышенный аппетит, особенно к сладк*
- *Покрасневшие белки глаз;*
- *Жажда, сухость во рту;*
- *Учащенное сердцебиение*

ПОСЛЕДСТВИ

- *Поражение нервной системы, головного мозга, внутренних органов*
- *ВИЧ -инфекции, СПИД*
- *Гепатит С, В, дельта*
- *Гормональное нарушение*
- *Дети рождаются с умственными и физическими отклонениями*
- *Бесплодие*
- *Психические расстройства*
- *Потеря работоспособности*
- *Деградация личности*
- *Смерть*





Деградация личности начинается с первых доз. Постепенно зависимый утрачивает все свои социальные навыки, у него остаются лишь первичные потребности и агрессия, обращенная ко всем окружающим.

Задумайся, какой путь выбрать, какую жизнь. Быть сильным, здоровым, способным. Выполнить любое посильное задание или пойти по пути разрушения здоровья, еще не начав жить. Запомни: третьего пути нет. Профилактика курения, употребления спиртных напитков и наркотиков одна — не начинать пробовать.

Научись говорить твердо «Нет!