
Вред алкоголя и курения

Выполнила: мастер п/о
Савушкина Г.И.

Курение и потребление алкоголя несовместимы со здоровым образом жизни.

- Каждый курильщик, потребляющий в день 20 сигарет, добровольно сокращает свою жизнь на пять лет, каждая выкуренная сигарета "стоит" ему пять с половиной минут жизни. Смертность среди курильщиков в среднем на 50 процентов выше, чем среди некурящих. По данным европейского отделения ВОЗ, в 1982-2000 годах в одной лишь Европе курение будет причиной смерти 10 миллионов человек от таких заболеваний, как рак легких, болезни сердца и эмфизема.
- Установлено, что алкоголь разрушающе действует на все системы и органы человека. По данным официальной статистики, в Англии 70 процентов самоубийств совершается в состоянии опьянения. По официальным статистическим данным, в США ежегодно регистрируется 400 тысяч травм, происшедших в состоянии опьянения.

Вред курения

- Когда человек впервые прикасается к сигарете, он не задумывается о тех тяжелых последствиях, к которым может привести курение.
- Дым сигарет медленно подтачивает здоровье курящего. Ученые приводят такие данные: если из тысячи папирос выделить табачную смолку, то в ней обнаруживается до 2 миллиграммов сильного канцерогенного вещества, которого вполне достаточно для того, чтобы вызвать злокачественную опухоль у крысы или кролика. Если мы учтем, что для того ряд людей выкуривает до 40 сигарет в день и даже больше, то, для того чтобы выкурить тысячу сигарет, им понадобится всего 25 дней.



Влияние курения на организм человека

- Органы дыхания первыми принимают на себя табачную атаку. И страдают они наиболее часто. Проходя через дыхательные пути, табачный дым вызывает раздражения, воспаления слизистых оболочек зева, носоглотки, трахеи бронхов, а также легочных альвеол. Постоянное раздражение слизистой оболочки бронхов может спровоцировать развитие бронхиальной астмы. А хроническое воспаление верхних дыхательных путей, хронический бронхит, сопровождающийся изнуряющим кашлем, - удел всех курильщиков. Бесспорно, установлена также связь между курением и частотой заболеваний раком губы, языка, гортани, трахеи.



-
- Многочисленные эксперименты показали: после выкуренной сигареты (папиросы) резко увеличивается по сравнению с нормой количество кортикостероидов, а также адреналина и нор адреналина. Эти биологически активные вещества побуждают сердечную мышцу работать в более учащенном ритме; увеличивается объем сердца, повышается артериальное давление, возрастает скорость сокращений миокарда.
 - Подсчитано, что сердце курящего человека делает за сутки на 12-15 тысяч сокращений больше, чем сердце некурящего. Сам по себе такой режим неэкономичен, так как излишняя постоянная нагрузка ведет к преждевременному изнашиванию сердечной мышцы.
-

Влияние алкоголя на человека

- Доказано, что действие алкоголя на мозг находится в прямой зависимости от его концентрации в крови. В начале опьянения страдают структуры коры больших полушарий; активность центров мозга, управляющих поведением, подавляется: утрачивается разумный контроль над поступками, снижается критическое отношение к себе. По мере того как концентрация алкоголя в крови нарастает, происходит дальнейшее угнетение тормозных процессов в коре головного мозга. Центры ее приходят в хаотическое возбуждение, из-под их регулирующего влияния высвобождаются нижележащие подкорковые отделы, что сопровождается раскрепощенностью низших форм поведения и инстинктов. При очень большом содержании алкоголя в крови угнетается активность двигательных центров мозга, главным образом страдает функция мозжечка - человек полностью теряет ориентацию.
-

- Алкоголь крайне неблагоприятно влияет на сосуды головного мозга. В начале опьянения они расширяются, кровоток в них замедляется, что приводит к застойным явлениям в головном мозге. Затем, когда в крови помимо алкоголя начинают накапливаться вредные продукты его неполного распада, наступает резкий спазм, сужение сосудов.
- Доказано, что заболевания сердечнососудистой системы у людей, злоупотребляющих алкоголем, протекают значительно тяжелее, чем у непьющих. В первую очередь это относится к ишемической болезни сердца.
- Алкоголь пагубно воздействует на половые клетки, нарушает их созревание, жизнеспособность, вызывает в организме и другие непоправимые изменения



-
- Курение и употребление алкогольных напитков сильнейшим образом подрывает здоровье человека. Каждому необходимо это как можно глубже понять и осознать.
 - Сейчас все больше появляется людей, подчеркнуто отрицательно относящихся к спиртному и табаку. Они вводят в моду - хорошую моду - подтянутость, спортивный вид, простоту и вежливость в общении с окружающими, ориентируются на здоровый образ жизни, работу, которая развивала бы творческие задатки и вела к реализации способностей. И тем самым противостоят ослабляющим волю и оупляющим интеллект привычкам.
-