

# **Влияние курения и алкоголя на организм человека**



**НЕ ТОРОПИСЬ  
К НАМ!**

каждую минуту  
от этого гибнут  
люди!

**Минздрав предупреждает:  
КУРЕНИЕ ОПАСНО ДЛЯ  
ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ**



**НЕ ТОРОПИСЬ  
К НАМ!**

каждую минуту  
от этого гибнут  
люди!

1



# Христофор Колумб



# Растение Табак



# Семена табака



# Петр I



# Статистика

В России курят **70,5%** мужчин, а среди старшеклассников в крупных городах не обходятся без сигареты **30-47%** юношей и **25-32%** девушек. Ежегодно в России выкуривается **25** млрд. сигарет

Средний курильщик делает около **200** затяжек в день. Это составляет примерно **6000** в месяц, **72 000** в год и свыше **2 000 000** затяжек у 45-летнего курильщика, который начал курить в возрасте 15 лет.



*Если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь (в среднем) на 4-6 лет; если курит от 10 до 19 сигарет, то на 5,5 лет; если выкуренных 20 до 39 сигарет - на 6,2 года.*

*Курильщики в **13** раз чаще  
заболевают стенокардией,  
в **12** раз - инфарктом  
миокарда,  
в **10** раз - язвой желудка и в  
**30** раз раком легких*

*Смертельная доза никотина  
для взрослого человека  
содержится в пачке сигарет,  
если выкурить ее за раз, а для  
растущего организма  
достаточно половины пачки, а  
то и меньше*

# Тлеющая сигарета



# Состав горящей сигареты

- 4000 соединений
- 40 канцерогенных веществ
- Несколько сотен ядов
- Тяжелые металлы
- Радиоактивные вещества

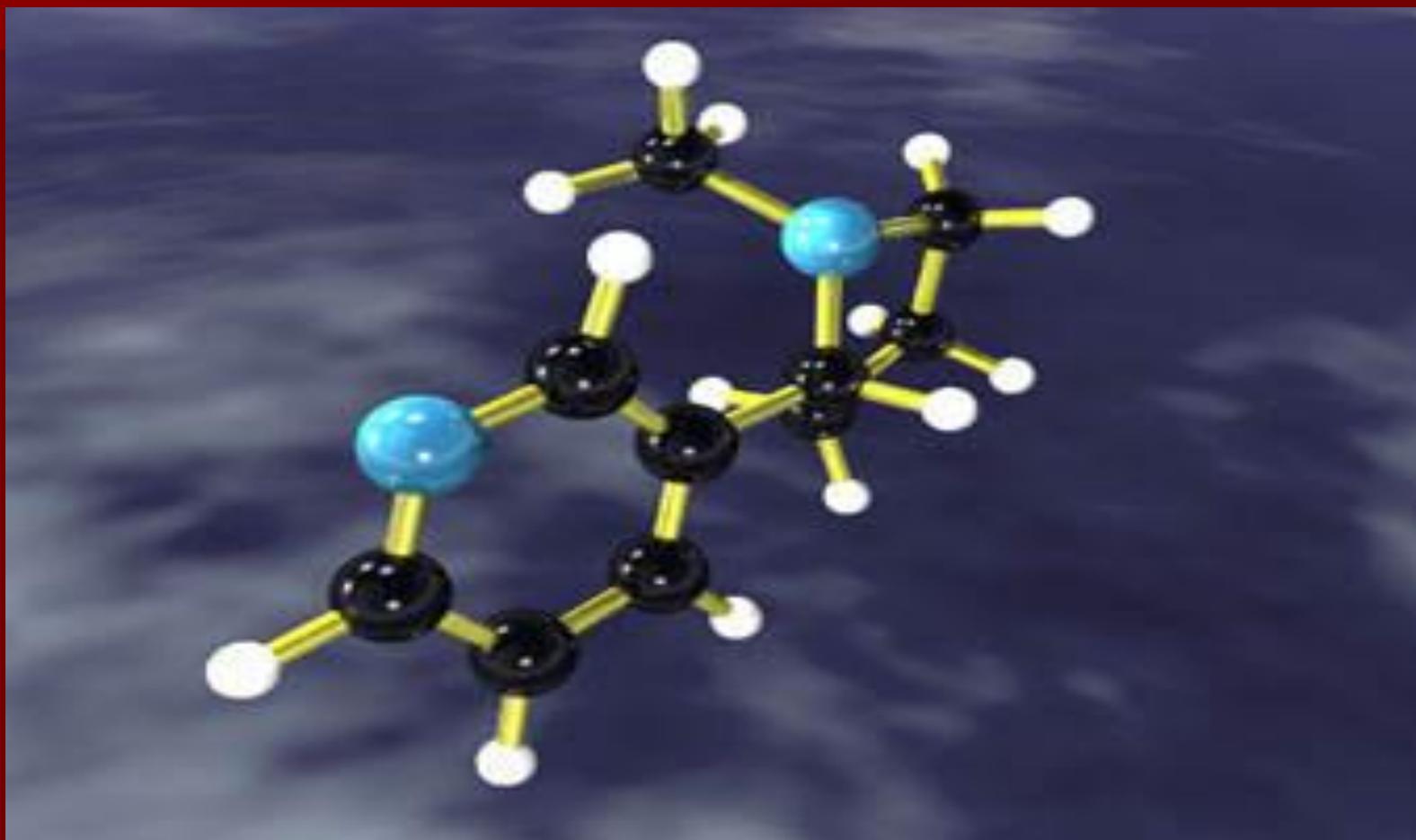
■ **Температура на  
кончике**

**сигареты 600°C**

■ **Температура тлеющего  
табака 300°C**

■ **Температура табачного  
дыма 40-60°C**

# НИКОТИН



# Смертельная доза никотина для человека

■ 50 - 100 мг

■ 2-3 капли

# ЛЕГКИЕ

Курящего



Не курящего



# Рак легкого



**Общая масса веществ, попадающих  
при выкуривании в атмосферу:**

- 720 тонн синильной кислоты,**
- 384 тысячи тонн аммиака,**
- 108 тысяч тонн никотина,**
- 600 тысяч тонн дегтя и других  
составляющих дыма**

# Когда Вы бросите курить...

...через **20 минут** - после  
последней сигареты  
артериальное давление  
снизится до нормального,  
восстановится работа сердца,  
улучшится кровоснабжение  
ладоней и ступней.

...через **8 часов** - нормализуется  
содержание кислорода в крови

... через **2 суток** - усилится способность  
ощущать вкус и запах

...через **неделю** - улучшится цвет лица,  
исчезнет неприятный запах от кожи,  
волос, при выдохе

**...через **месяц**** - явно станет легче дышать, покинут утомление, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель

**...через **полгода**** - пульс станет реже, улучшатся спортивные результаты - начнете быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок

**...через 1 год - риск развития  
коронарной болезни сердца по  
сравнению с курильщиками снизится  
наполовину**

**через 5 лет** - резко

**уменьшится вероятность умереть  
от рака легких по сравнению с  
теми, кто выкуривает пачку  
сигарет в день**

# После нерегулярного, случайного употребления алкоголя наступают серьезные неполадки в организме:

- ➔ Алкоголь из желудка попадает в кровь через две минуты после употребления. Кровь разносит его по всем клеткам организма. В первую очередь страдают клетки больших полушарий головного мозга
- ➔ Ухудшается условно-рефлекторная деятельность человека
- ➔ Появляются неоправданная радость, глупый смех, легкость в суждениях

Нарушение работы нервной системы и внутренних органов наблюдается при любом употреблении алкоголя: однократном, эпизодическом и систематическом

## **Известно, что нарушения работы нервной системы напрямую связаны с концентрацией алкоголя в крови человека:**

- ◆ **Когда количество алкоголя составляет 0,04-0,05 процента, выключается кора головного мозга**
- ◆ **При концентрации алкоголя в крови 0,1 процента угнетаются более глубокие отделы головного мозга, контролирующие движения**
- ◆ **У 15 процентов людей алкоголь может вызвать уныние, желание заснуть**
- ◆ **По мере увеличения содержания алкоголя в крови ослабляется способность человека к слуховым и зрительным восприятиям**

При концентрации алкоголя в крови 0,3 процента человек хотя и находится в сознании, но не понимает того, что видит и слышит.

Это состояние называют алкогольным оупением



Концентрация алкоголя в крови 0,4 процента ведет к потере сознания. Человек засыпает. Чувствительность отсутствует

A black and white photograph of a person's legs splashing in water, with large white letters overlaid. The letters are 'Н', 'И', and 'Е', which are the first three letters of the Russian word 'Никто' (Nobody).

Н И Е

рискуй  
собой