

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

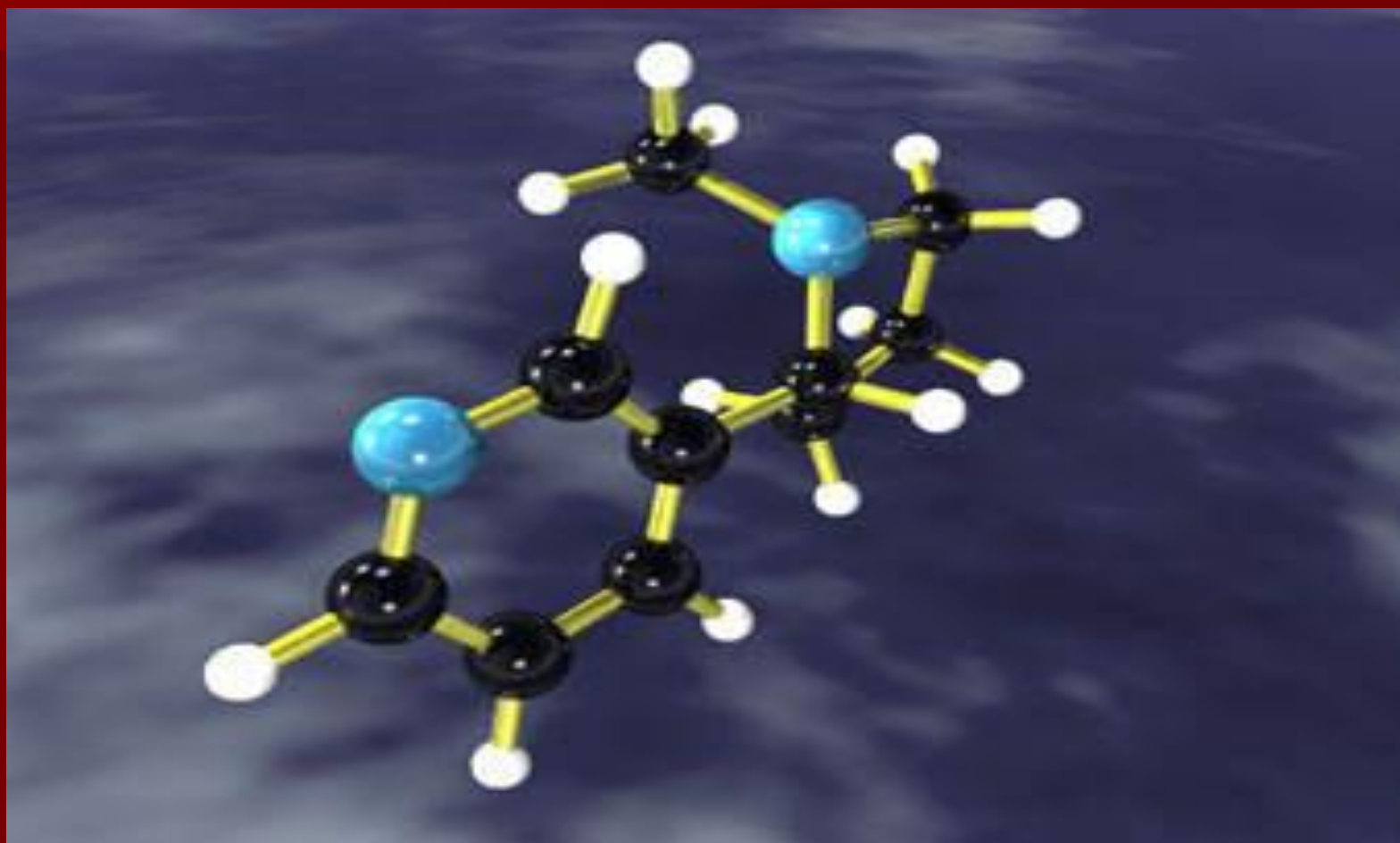
- **Температура на кончике**

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