

Профилактика вредных привычек



О вреде курения

Наибольший вред курение наносит сердечно-сосудистой системе, дыхательной системе и, наконец, является фактором, провоцирующим появления раковых опухолей

Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 15 минут.



Брось сигарету

После того, как вы бросите курить:

- Уже через месяц значительно очистится дыхание и перестанет беспокоить хронический кашель. Высыпаться станете легче. Повысится работоспособность. Общий тонус значительно возрастет.
- Через 3-6 месяцев легкие освободятся от вредных продуктов горения табака (смолы, табачная пыль и т.д.).
- Через 1 год на 50% снизится риск развития коронарной болезни.
- Через 5 лет значительно снизится вероятность заболеть раком легких.

Курение и сердечно-сосудистая система

- Курение повышает кровяное давление: кровеносные сосуды сжимаются, вынуждая сердце работать с большей нагрузкой. Как результат, сердце расширяется и повреждается.



- Курение способствует увеличению уровня холестерина в крови. В артериях, питающих сердце, откладываются жиры, возникает их закупорка. Как следствие, инфаркт миокарда

Курение и злокачественные опухоли

- Табак и табачный дым содержат более 3000 химических соединений, более 60 из которых являются канцерогенными, то есть способными повредить генетический материал клетки и вызвать рост раковой опухоли.
- 10% курильщиков заболевают и впоследствии погибают от злокачественных опухолей. Из числа выкуривающих две пачки в день - 15-20%.



Курение и дыхательные пути

- Курение табака - основной фактор риска заболеваний органов дыхания: хронического заболевания легких, пневмонии.



Анкета

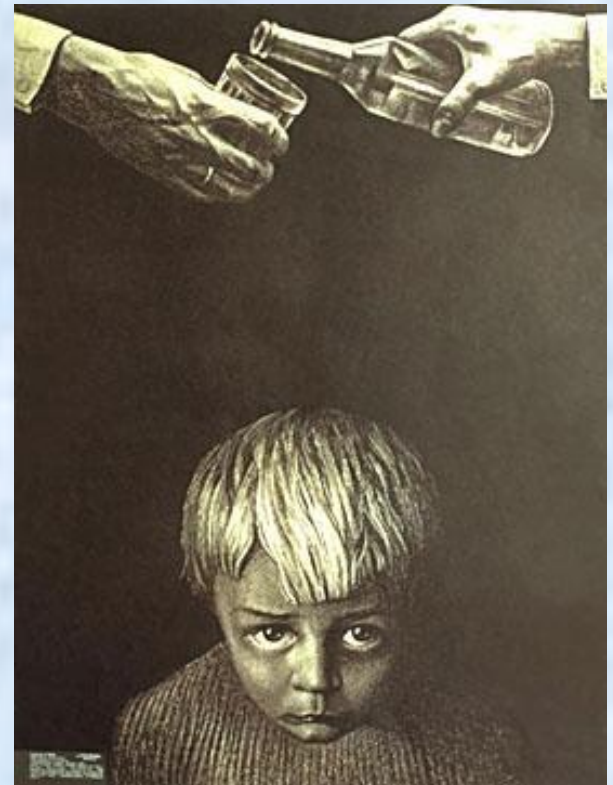
1. Пробовали ли вы курить?
2. Если “да”, то в каком возрасте?
3. Первую сигарету выкурили:
 - a) один;
 - b) с другом;
 - c) в компании.
4. Курю для того, чтобы
 - a) считать себя взрослым;
 - б) за компанию;
 - в) ради интереса.
5. Какова реакция родителей на то, что вы курите:
 - a) ругают;
 - б) убеждают бросить;
 - в) безразличны.



О вреде алкоголя

Алкоголь замедляет работу центральной нервной системы.

Алкоголь разносится по крови ко всем органам и неблагоприятно на них действует, вплоть до разрушения.



Вред алкоголя

- Обеспечивает организм энергией;
- Замедляет работу центральной нервной системы, снижает ее эффективность, действует как анестезирующее средство;
- Стимулирует производство мочи (при большом приеме алкоголя тело теряет больше воды, чем получает, вследствие этого клетки обезвоживаются);
- Временно выводит из строя печень (после приема большой дозы спиртного примерно две трети печени могут выйти из строя, но работа печени обычно полностью восстанавливается через несколько дней).



Последствия алкоголизма

- *Первыми сигналами алкоголизма являются физические проблемы. Поражение печени приводит к алкогольному гепатиту и циррозу, следом идет асцит (жидкость в животе), бактериальный перитонит (воспаляется выстилка брюшной полости), поражение мозга, пищеводное кровотечение из варикозных сосудов (при повышенном давлении в венах печени), увеличение селезенки, функциональная почечная недостаточность, анемия.*



- *Нарушение свертываемости крови приводит к ее большим потерям.*
- *Последствия алкоголизма сохраняются многие месяцы после того, как человек отказывается от спиртного.*
- *Алкоголь разрушает системы гормональной регуляции организма, а эта сфера одна из самых неизученных, нарушения в ней могут привести к серьезным болезням*

Жизнь без наркотиков

Пагубные последствия
наркомании:

- ✓ атрофия мозга,
- ✓ шизофрения и другие психозы,
- ✓ предраковые процессы в легких,
- ✓ импотенция,
- ✓ поражения крови



Наркомания

Наркомания (от греч. «нарко» - помрачение сознания и «маниа» - страсть) - это пристрастие, привыкание к таким вредным веществам, как кокаин, опий, морфин, индийская конопля (гашиш, анаша, марихуана) и др.

Наркомания

Пристрастие, например, к опию и его препаратам (морфин, кокаин) возникает через неделю - месяц после начала регулярных приемов наркотиков. Постепенно организм требует нарастания доз, иногда в сотни раз превышающего смертельные для обычного человека.



Хроническое употребление наркотика приводит к физическому истощению, ослаблению или исчезновению половой потенции, нарушению менструального цикла, деградации личности с сужением круга интересов, падению энергии.

Последствия наркомании

Если наркоман лишается привычной дозы, то через несколько часов возникают абстинентные явления: общее недомогание, учащение ритма сердца, дыхания, расширение зрачков, тошнота, рвота, понос, слюно- и слезотечение, бессонница, сильные боли в суставах, потливость, истерические реакции с агрессивностью либо, напротив, депрессия. Эти симптомы могут сохраняться в течение 5—10 дней.

