

Влияние курения и алкоголя на организм человека



НЕ ТОРОПИСЬ
К НАМ!

каждую минуту
от этого гибнут
люди!

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

A vertical graphic on the left side of the image. At the top, there are three skulls: a central yellow one and two red ones on either side. Below them is a glowing yellow ribbon. The text "НЕ ТОРОПИСЬ К НАМ!" is written in white, bold, uppercase letters. Below this, the text "каждую минуту от этого гибнут люди!" is written in white, lowercase letters. At the bottom, a hand holds a lit cigarette, with a vertical line of smoke rising from it.

**НЕ ТОРОПИСЬ
К НАМ!**

каждую минуту
от этого гибнут
люди!



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

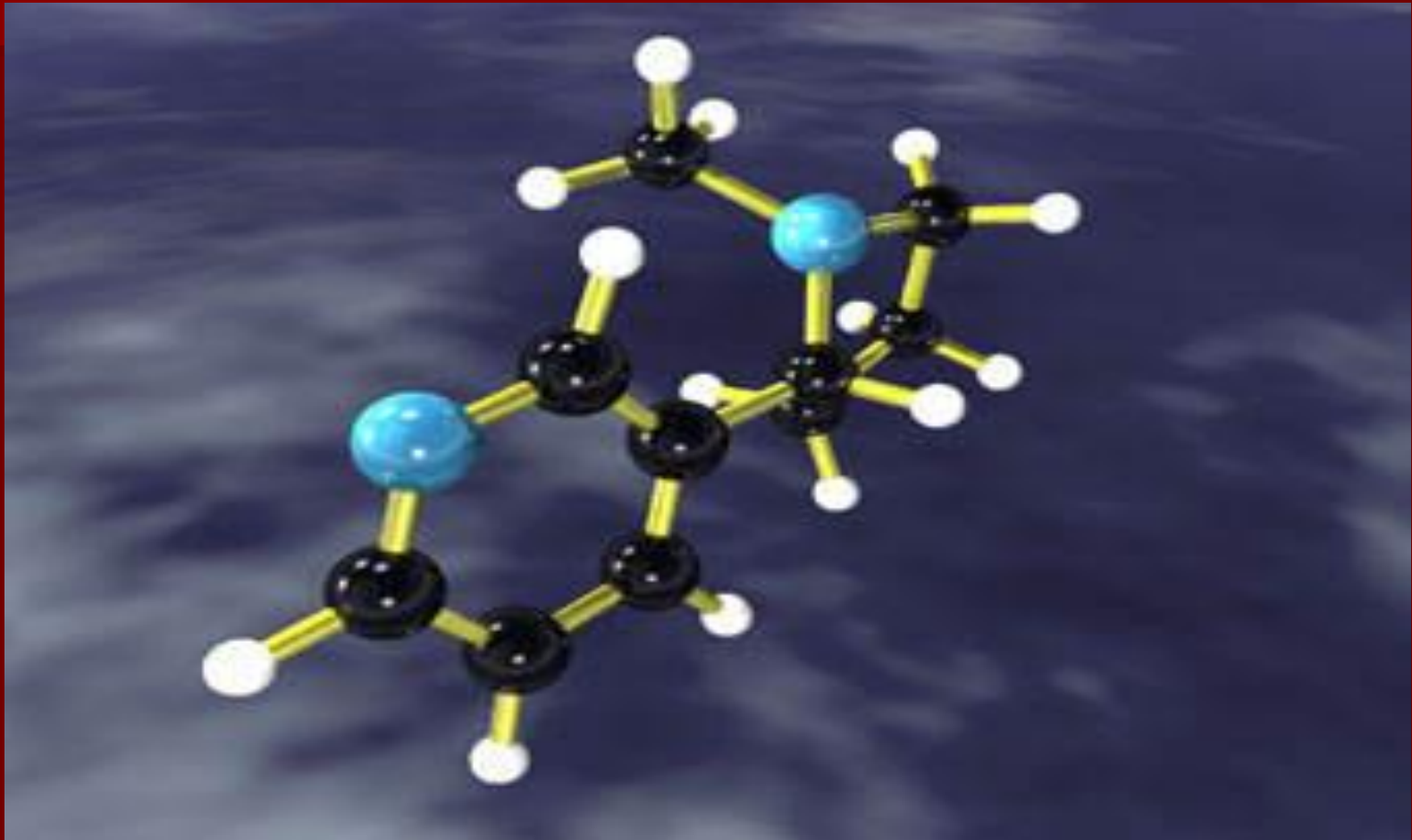
■ **Температура на
кончике**

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
кровообращение 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 отупением



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



НЕ

рискуй
собой