

Пагубность вредных привычек и их профилактика



Вред курения

- В момент затяжки дымом сигареты температура на ее конце достигает 60 градусов и выше. Происходит возгонка табака и папиросной бумаги, при этом образуется около 200 вредных веществ



Состав табачного дыма

- Окись углерода
- Сажа
- Бензопирен
- Муравьиная , синильная кислота
- Мышьяк
- Аммиак
- Сероводород
- Ацетилен



Влияние курения на организм человека

- Проходя через дыхательные пути , табачный дым вызывает раздражение, воспаление слизистых оболочек зева, носоглотки, трахеи, бронхов, а также легочных альвеол.
- Сердце курящего человека делает за сутки на 12-15 тысяч сокращений больше, чем сердце некурящего, что приводит к преждевременному изнашиванию сердечной мышцы.

Болезни развивающиеся у курильщиков

- Бронхиальная астма
- Хронический бронхит
- Рак губы, языка, гортани, трахеи
- Ишемическая болезнь сердца
- Гастрит
- Язвенная болезнь



Пассивное курение может способствовать развитию атеросклероза.



Профилактика вредных привычек

- Лекции о вреде курения, алкоголя
- Организация досуга
- Стенды с предупредительными плакатами
- Передачи школьного телевидения и радио о пагубности вредных привычек
- Соблюдение законов России о запрещение курения и алкоголя в общественных местах

Влияние алкоголя на человека

- Страдают структуры коры больших полушарий;
- активность центров мозга, управляющих поведением, подавляется: утрачивается разумный контроль над поступками, снижается критическое отношение к себе
- Появляется одышка, при спокойной ходьбе, в состоянии покоя.



Влияние алкоголя на печень

У людей злоупотребляющих спиртными напитками, возникновение цирроза печени наблюдается в семь раз чаще, чем у непьющих.



На сердечно-сосудистую систему

- Учащается пульс до 100 ударов в минуту
- Снижается сила и скорость сокращения сердечной мышцы(миокарда)
- Значительно повышается в крови содержание адреналина и норадреналина, что приводит к стрессовым ситуациям, психическим переживаниям.

Последствие алкоголизма

- Аморальные поступки
 - Разрушение семьи
 - Материальное и духовное обкрадывание детей
 - Неизлечимые болезни
 - Тяжелые травмы
 - Преступления
- 