

**Презентація на тему:
«Шкідливий вплив алкоголю
тютюнопаління на організм
людини»**

Вионали
учині Софія Канюка
Діана Карпук
Анаст Міронова
Юлія Луць
Валерія Самойлик

ТЮТЮН ТА АЛКОГОЛЬ((

Україна втрачає
щороку понад 40 000
своїх громадян,
загибель яких
обумовлена алкоголем



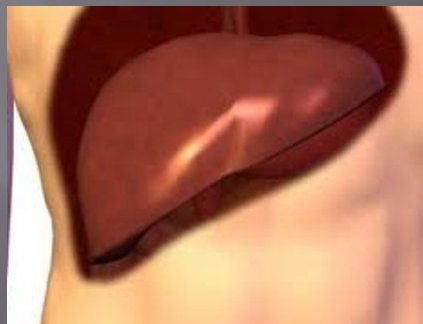
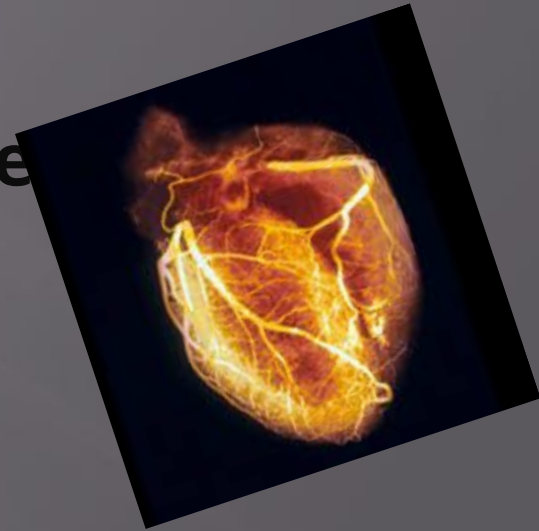
Сьогодні рівень споживання алкоголю в Україні є одним із найвищих у світі і становить близько 20 літрів абсолютного спирту на душу населення за рік (офіційна статистика повідомляє про 12-13 літрів).



Україна стала абсолютним лідером у списку найшвидше зростаючих ринків за обсягами продажу алкогольної продукції



Найнебезпечнішим вплив алкоголю на організм є систематичне його вживання, здатне непомітно для самої людини перерости в хворобливе явище — алкоголізм, при якому організм відчуває потребу в алкоголі.



Шкідливий вплив алкоголю

Алкоголь — отрута, що знищує клітини (цим обумовлюється оброблення спиртом порізів та ран, щоб вбити мікроби). Етиловий спирт накопичується у мозку та печінці (якщо прийняти стандартний вміст спирту у крові за 1, то у печінці дорівнюватиме 1,5, а у мозку — 1,75) — відповідно, у першу чергу вбиваючи клітини у цих органах. Концентрація етанолу, після якої клітини мозку починають відмирати, досягається після споживання понад усього 20 мл етилового спирту чоловіками та 10 мл жінками. Відповідно, після споживання від 20 мл етилового спирту, розслаблюючий вплив алкоголю стає вираженим, але клітини печінки і мозку ще не гинуть — так стверджують особи, коли говорять про можливість “помірного споживання алкоголю”.



Вплив алкоголю на серце

Дуже шкідливо впливає на серце пиво. Внаслідок надмірного введення великої кількості рідини, серце виснажується.

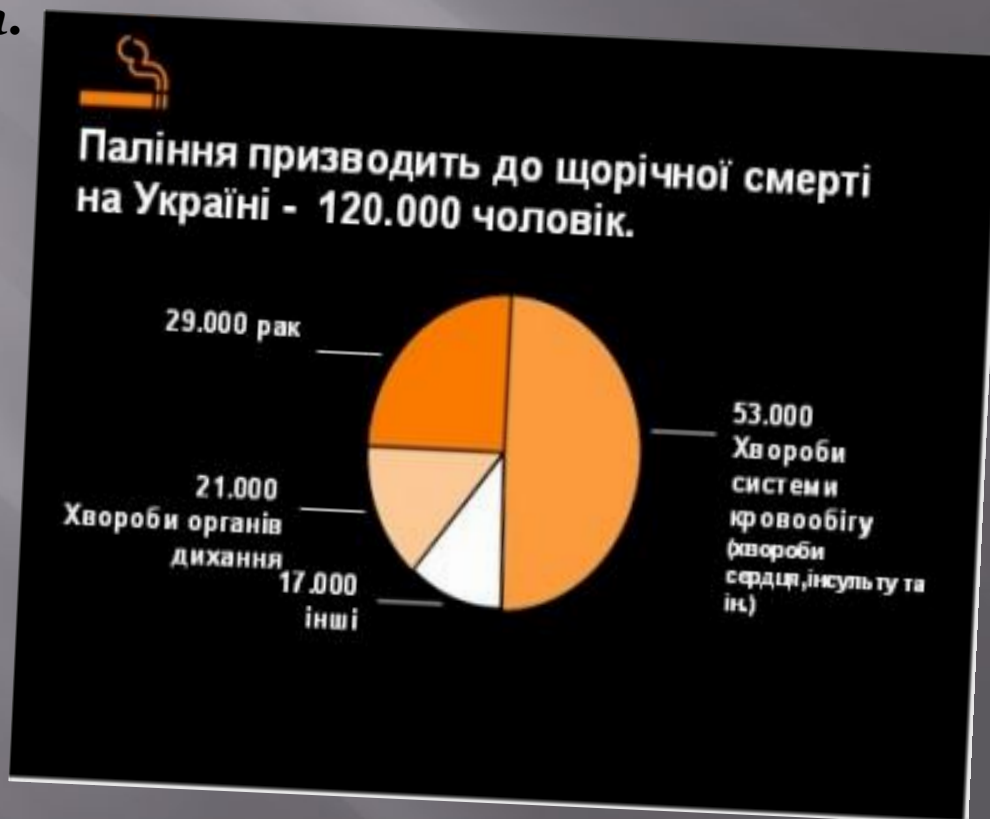
Утворюється так зване “ бичаче серце ” серце яке має великі розміри і тонкі стінки. Звідси і аритмії і підвищений тиск.

Про шкідливість паління.

Паління – це властивість поведінки людини та залежність організму, внаслідок чого людина не контролює свою поведінку, а скоріш вона контролює саму звичку. Варто лише сформуватися шкідливій звичці і вона керує людиною. Відповідно на це йде частина її грошей, її часу, її енергії. Людина втрачає самоповагу, душевні сили, руйнується фізичне та душевне здоров'я. Деяких це зрештою вбиває.



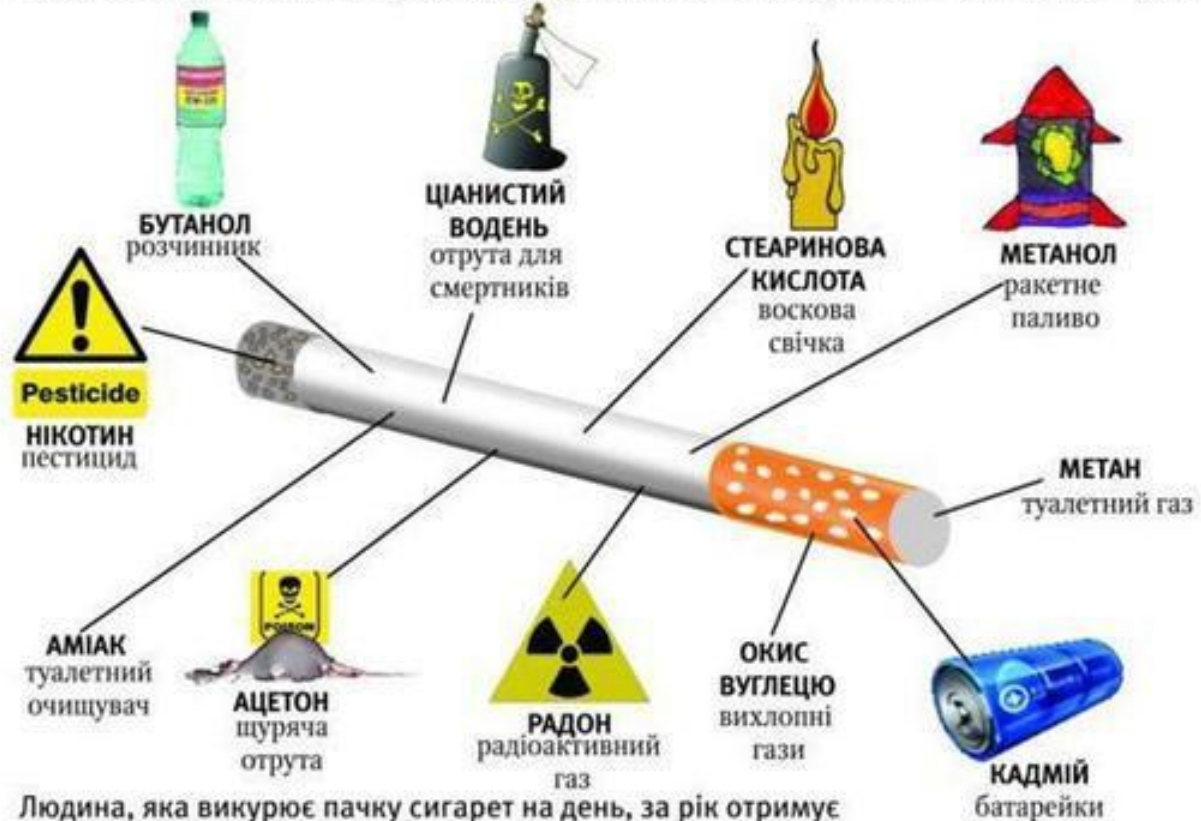
Паління виключно шкідливо впливає на стан серцево-судинної системи. Особливо чутливі до нікотину судини серця. У результаті звуження судин після кожної сигарети може виникнути порушення кровопостачання, живлення міокарда – ішемічна хвороба серця та її важкі ускладнення.



- Здійснюється паління вдиханням різних тліючих рослинних продуктів. Тютюновий дим містить канцерогенні речовини. Він містить нікотин, чадний газ, аміак, синильну кислоту, ціанистий водень, ацетон і значну кількість речовин, які спричиняють утворення злякисних пухлин. Доза нікотину 60мг-сметрельна, в одній сигареті в середньому 0,5 мг.

ЩО Є У СИГАРЕТІ?

Тютюнові вироби містять приблизно 4000 хімічних сполук, тютюновий дим – 5000



Людина, яка викурює пачку сигарет на день, за рік отримує дозу опромінення у 500 рентген.

За даними ВООЗ в світі понад 1,1 млрд. людей, що мають цю шкідливу звичку. Розвинені країни 76% тютюну експортують. При цьому вирощують дуже дешевий та неякісний тютюн. Сигарети із цього тютюну завозять в Україну та інші слаборозвинуті країни.



Нікотин

алкалоїд, який, впливаючи на центральну нервову систему, формує нікотинову залежність, яка може сформуватися навіть після першої сигарети. Кожна затяжка сигаретою поставляє в мозок невелику дозу нікотину, діючи набагато швидше, ніж, наприклад, доза героїну, яку наркоман вводить у вену. Якщо, викурюючи сигарету, ви робите двадцять затяжок, то отримуєте двадцять доз наркотику за допомогою всього однієї сигарети. Крім того, потрапляючи в організм з димом сигарети, нікотин звужує кровоносні судини, у тому числі і коронарні артерії, в результаті чого порушується кровопостачання серця. При цьому знижується і доставка кисню до серцевого м'яза. Серце хронічно голодує.

- ▣ **Нікотин** – одна з найнебезпечніших отрут рослинного походження. Птахи (горобці, голуби) гинуть, якщо до їх дзьоба всього лише піднести скляну паличку, змочену нікотином. Кролик гине від 1/4 краплі нікотину, собака – від 1/2 краплі. Для людини смертельна доза нікотину складає від 40 до 60 мг, або 2-3 краплі.
- ▣ Саме така доза поступає щодня в кров після викурювання 20-25 сигарет.
- ▣ Курець не гине тому, що доза вводиться поступово, не за один прийом. До того ж, частина нікотину нейтралізується формальдегідом – іншою отрутою, що міститься в тютюні. Протягом 30 років курець викурює приблизно 20 000 сигарет, або 160 кілограм тютюну, поглинаючи в середньому 800 грам нікотину. Систематичне поглинання невеликих, несмертельних доз нікотину викликає звичку, пристрасть до паління.





Під час паління тютюновий дим безпосередньо діє на слизову оболонку рота і може стати причиною її запалення та раку. Аміак, що входить до складу тютюнового диму, спричиняє запалення ясен. Наявність у курців запальних процесів порожнини рота і каріозних зубів зумовлює неприємний запах із рота. Нікотин, який ковтає курець разом із слиною, подразнює слизову оболонку шлунково-кишкового тракту, спричиняє її запалення, рак дихальних шляхів.



Висновок

Твоє здоров'я — у твоїх руках

Здоровий спосіб життя: Вести здоровий спосіб життя легше не поодинці, а в компанії. В ідеалі, звичайно, потрібно, щоб усі навколо дотримувалися такої ж життєвої позиції - разом веселіше. Уявіть, що всі навколо ведуть здоровий спосіб життя, все в прекрасному настрої, бажають один одному тільки добра. Ех, не життя, а казка!

Турбота про своє здоров'я не має бути проблемою, це має бути способом життя! Здоровим способом життя. Краще вже бігати на свіжому повітрі, ніж по лікарях!

