

Вредные привычки и их влияние на организм человека

Подготовили:
Студенты ГПОУ «ТОМК»
Группы ЛДА 11-1 2 бригада
Преподаватель:
Муратова И.Т.

ОБОСНОВАНИЕ ВЫБОРА ТЕМЫ

- Каждый человек ответственен за свое здоровье. Именно от него зависит его психическое и физическое состояние, а значит и продолжительность жизни. Ни один врач не может сделать для человека того, что он может сделать для себя сам.
- Каждый из нас мечтает жить долго и счастливо, но не всякий может жить правильно. Особенно это относится к людям, которые подвержены влиянию вредных привычек, в том числе табакокурению и алкоголизму. Психическая обработка населения через рекламу крепких напитков, алкоголя, сигарет «делает свое дело». Пиво пьют повсеместно. Некоторая часть молодых людей употребляет более крепкие напитки. Курение стало социальной проблемой.

КАКИЕ ФАКТОРЫ ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА?

- Окружающая среда;
- Наследственность;
- Здоровоохранение;
- Образ жизни человека.



КУРЕНИЕ

Курение табака – это вредная привычка, заключающаяся во вдыхании дыма тлеющего табака. Одна из форм токсикомании.

Активным началом табачного дыма является никотин, который мгновенно попадает в кровоток через альвеолы лёгких.

ТАБАКОКУРЕНИЕ

О том, что курение является вредным для здоровья, знают все. Однако каждый курильщик думает, что последствия курения его не коснутся.

Курение или пассивное вдыхание табачного дыма может послужить **причиной бесплодия** у женщин. **Атрофия и разрушение белого вещества головного и спинного мозга** при рассеянном склерозе более выражена у пациентов, которые курили хотя бы 6 месяцев в течение жизни по сравнению с теми, кто никогда не курил. Больными.

Зависимость от табакокурения может быть как психологической, так и физической. При психологической зависимости человек тянется за сигаретой, когда находится в курящей компании, либо в состоянии стресса, нервного напряжения, для стимуляции умственной деятельности. При физической зависимости требование организмом никотиновой дозы так сильно, что все внимание курящего сосредоточивается на поиске сигареты, идея курения становится столь навязчивой, что большинство других потребностей уходят на второй план. Появляется невозможность сконцентрироваться на чём-либо, кроме сигареты, может наступить апатия, нежелание что-либо делать.



СТАДИИ ТАБАКОКУРЕНИЯ

- 1) Преклиническая стадия - курильщик курит редко, от случая к случаю. Может полностью воздержаться от курения.
- 2) Начальная стадия - курильщик испытывает нестойкое влечение к табаку, курит по 5-10 сигарет в сутки, может бросить курить самостоятельно.
- 3) Вторая стадия - курильщик испытывает стойкое влечение к табаку, выкуривает по 15-20 сигарет в сутки, иногда по 40. При прекращении курения отмечаются повышенная раздражительность, неуравновешенность, повышенное артериальное давление, стенокардия.
- 4) Тяжелая стадия - наблюдается у лиц «со стажем», куривших 30—40 лет. Выкуривают до 40-50 сигарет в день. Нередки необратимые изменения в кровеносных сосудах и внутренних органах (печень сморщивается, как при циррозе, возникает язвенная болезнь, панкреатит).

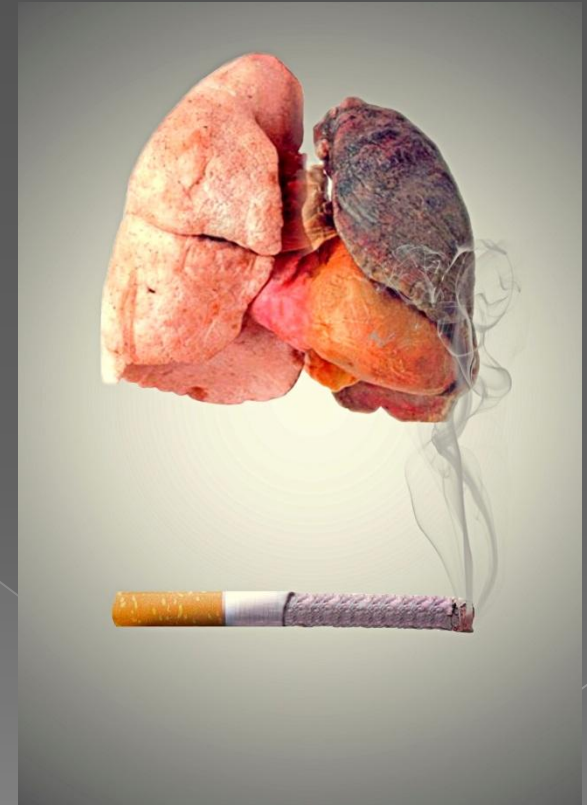
Состав сигареты:

- ▣ **Никотин** – яд, воздействующий на нервную систему и угнетающий её, вызывающий сужение сосудов, канцероген.
- ▣ **Бензипрен** является канцерогеном и вызывает развитие раковых опухолей в органах дыхательной и пищеварительной систем.
- ▣ **Оксид углерода (угарный газ)** – блокирует гемоглобин крови, вызывает кислородное голодание тканей (гипоксию), нервных клеток.
- ▣ **Деготь, синильная кислота, канцерогенные смолы** подавляют окислительные процессы в тканях.

- ▣ **Оксиды азота, муравьиная и уксусная кислоты** повреждают слизистые рта и верхних дыхательных путей.
- ▣ **Аммиак** отравляет организм, разъедает слизистые оболочки глаз, что приводит к развитию катаракты, помутнению роговицы.
- ▣ **Смолы, сажа оседают** на стенках альвеол и лёгкие теряют эластичность, растягиваются, у человека разрушается механизм вдоха, развивается эмфизема лёгких.
- ▣ **Полоний, радиоактивный свинец, висмут** вызывают общее отравление организма.

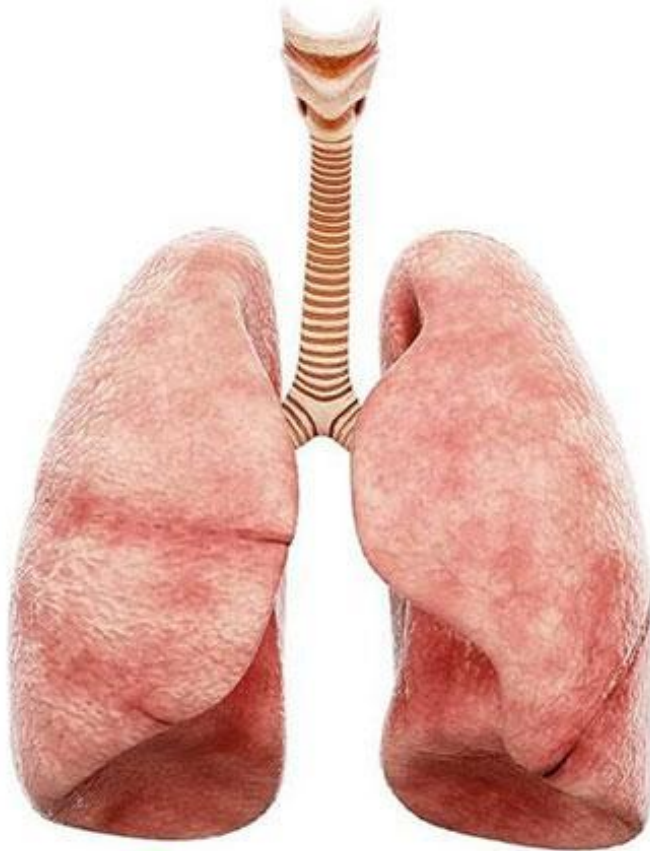
Эксперименты для выявления физиологических последствий влияния курения и табачной смолы

- Попросили курильщика набрать в рот дым и выдохнуть его через белый платок. В результате на платке осталось коричневое пятно. Это и есть табачный дым.
- Поместили в прозрачную пластиковую бутылку ватные шарики. Бутылку закрыли пробкой с отверстием, в которую вставили трубку. Сжали бутылку, чтобы удалить из нее воздух. В трубку вставили сигарету и зажгли ее. Начали медленно ослаблять давление на бутылку. Стенки бутылки и ватные шарики стали коричневыми, т. е. покрылись смолой. Также страдают легкие курильщика при курении.
- После опыта протерли стебель герани ватным шариком. Он сморщился через сутки.

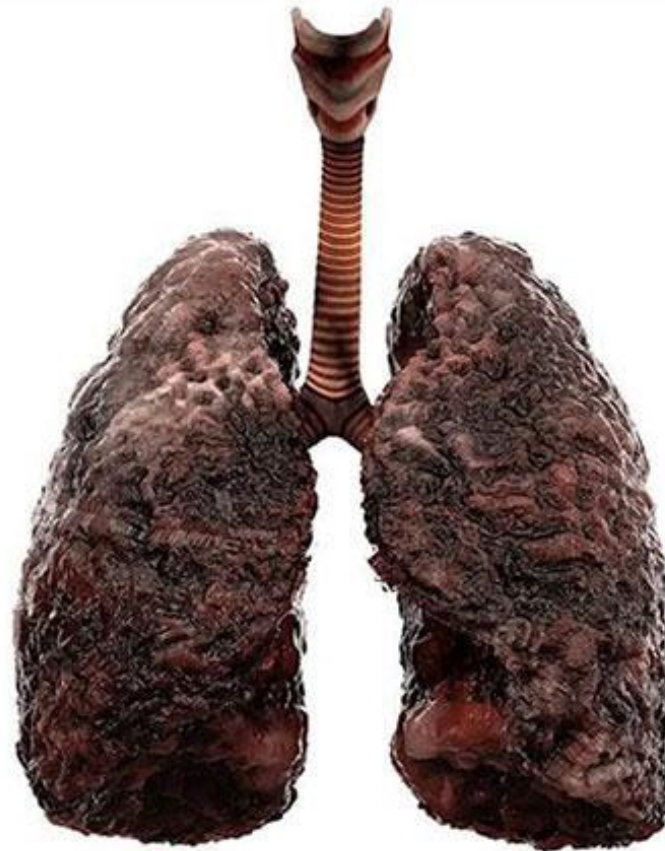


ВЫВОД: СМОЛА УБИВАЕТ ЖИВУЮ ТКАНЬ!

Сравнение лёгких здорового человека и курильщика



Легкие некурящего
человека



Легкие курильщика
(стаж - 20 лет)

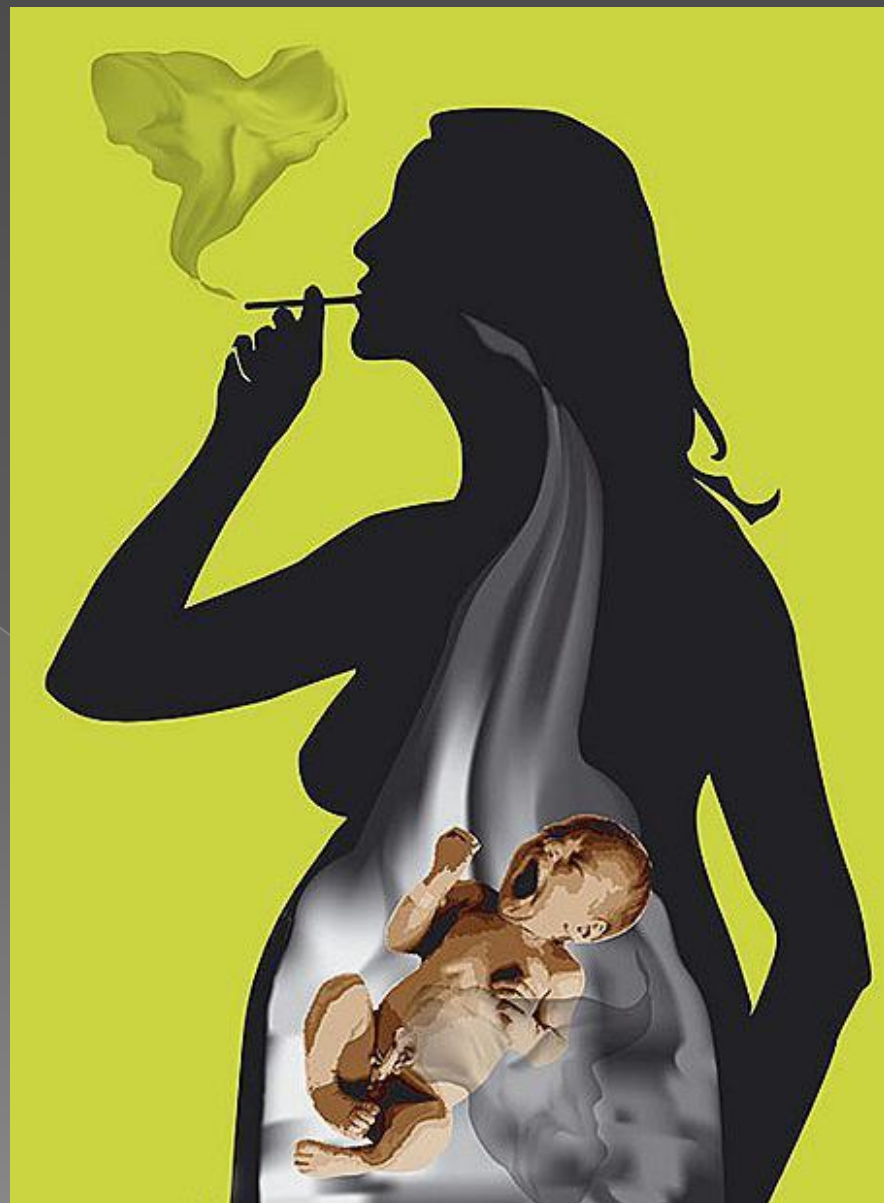
Последствия табакокурения:

- Загущение крови, образование тромбов в сосудах, закупорка сосудов → отмирание тканей и органов;
- Сужение сосудов, их спадание (облитерация), непроходимость → гангрена конечностей, отмирание клеток головного мозга;
- Никотин связывает кальций → разрушение зубов, хрупкость костей (остеопороз);

- Табачные яды поражают всю дыхательную систему → частые риниты, фарингиты, «кашель курильщика», хриплость голоса, воспаление лёгких, рак губ, носа, гортани, лёгких;
- Табачные яды, растворясь в слюне, попадают в желудок → воспаление слизистых оболочек, гастрит, язва, злокачественные опухоли, угнетение ферментов;
- Сердце курильщика «гоняет» дополнительно 1,5л крови в сутки, делает на 15-20 тысяч сокращений больше нормы → быстрый износ сердца, инфаркт миокарда, ишемическая болезнь, гипертония, стенокардия;

- Печень отравляется табачными ядами → её клетки погибают, развивается цирроз;
- Кожа стареет, сморщивается, приобретает землистый цвет;
- Мозг – нарушение кровообращения в следствие сужения сосудов → головные боли, головокружение, ухудшение слуха в следствие поражения слухового нерва;
- Никотин угнетает гипофиз → курящие дети отстают в росте от сверстников;
- Табачные яды повреждают половые клетки → дети рождаются с различными уродствами, энцефалопатией (у них не развиты лобные доли – «думающие» центры человека);

- Курящая беременная женщина обрекает своего ребенка на кислородное голодание, малокровие, слабоумие, уродства, отнимает у него будущее.



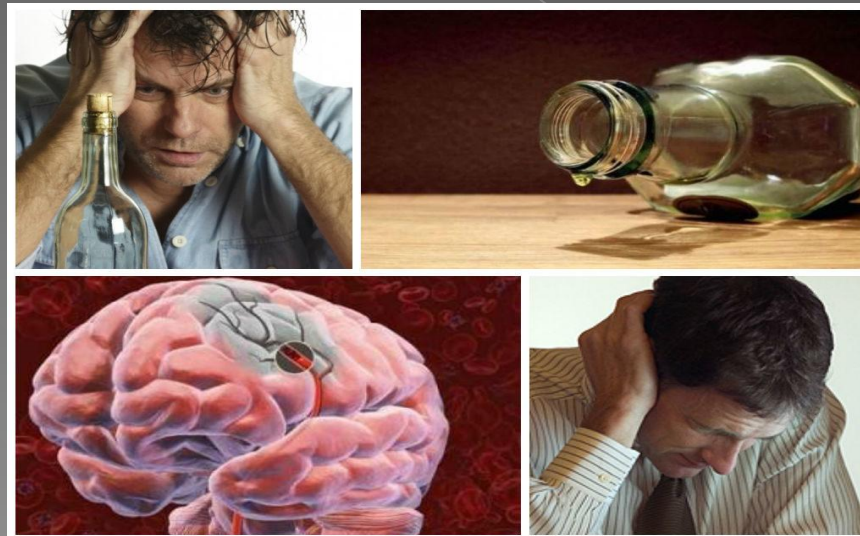
АЛКОГОЛЬ



- **Алкоголь** – наркотический яд, действующий на клетки головного мозга, парализуя их.
- Алкоголь присутствует в жизни почти каждого человека. Кто-то пьет лишь по праздникам, кто-то любит отдохнуть с порцией алкоголя в выходные, а кто-то злоупотребляет горячительным постоянно. Под действием этанола, который находится в алкогольных напитках рушится все, в первую очередь, нервная и сердечно-сосудистая системы. Слабые мышцы, тромбы в сосудах, диабет, усохший головной мозг, раздутая печень, ослабленные почки, импотенция, депрессия, язва желудка — это лишь частичный перечень того, что вы можете получить от регулярного употребления пива или чего-то покрепче. Любая порция алкоголя — это удар по интеллекту, здоровью и будущему.
- 100 грамм водки губят 7,5 тысяч активно работающих клеток головного мозга

Болезни, возникающие при длительном употреблении алкоголя:

- Хронический гепатит;
- Цирроз печени;
- Нарушение регуляции тонуса сосудов, сердечного ритма;
- Гипертоническая болезнь;
- Ишемическая болезнь;
- Влияние на половые железы.



Алкоголь и материнство

- Пьющие женщины расплачиваются бесплодием: 30% зародышей погибают в первые дни жизни.
- Если же беременность состоялась, то:
 - 35% - недоношенные дети;
 - 62% - физически ослабленные;
 - 12% - с пороками сердца, врождёнными уродствами.
- У женщин бывает осложнение беременности:
 - 26% - токсикозы;
 - 51% - досрочные роды, выкидыши;
 - 25% - мертворождение.



Умей сказать "нет"!

ПОСЛЕДСТВИЯ АЛКОГОЛИЗМА



+



БИОЛОГИЧЕСКОЕ
СТАРЕНИЕ



СОЦИАЛЬНАЯ
ДЕГРАДАЦИЯ ЛИЧНОСТИ

Губит людей не пиво. Губит людей... что?

- В настоящее время 60% детей, страдающих комплексом неполноценности – следствие нетрезвого образа жизни.
- В производстве пива используется хмель. В шишках хмеля содержатся вещества, стимулирующие выработку половых гормонов:
 - У мужчин – женских (эстрадиола),
 - У женщин – мужских (тестостерона).
- Поэтому у пьющих пиво мужчин усиливается отложение жира, растут грудь, живот. У женщин начинают расти усы, борода, волосы на ногах и руках.

- Пивные дрожжи при холодной варке не погибают, а попадают в организм, вызывают усиленное деление клеток простаты у мужчин, что приводит к возникновению простатита, аденомы простаты;
- У детей привыкание к алкоголю происходит гораздо быстрее, чем у взрослых;
- Доказано, что чем меньше масса тела, тем быстрее развивается привыкание к алкоголю;
- Табачные и алкогольные яды, действуют вместе, вызывают более разрушающий эффект, усиливая действие, друг друга. Спирт растворяет никотин и другие яды сигаретного дыма, проникают в клетки, убивают их.

Токсикомания и наркомания

Наркомания – это тяжёлое заболевание, вызывающее зависимость от наркотиков и приобретённое пристрастие к ним.

Наркотик – химическое вещество синтетического или растительного происхождения.

Токсикомания – заболевание, характеризующееся пристрастием к веществам, не рассматриваемым в качестве наркотиков.

Истоки наркомании

С веществами, которые теперь называют наркотиками, человек познакомился давно. Древние египтяне готовили из мака снотворное. Они получали опиум и употребляли его, желая уснуть или приглушить боль.

Бедуины, отправляясь в дальний переход, запасались бангом – смолой, известной под названием марихуаны или гашиша. Смолу курили, желая снять психическую нагрузку, вызванную однообразным пейзажем пустыни.



Шахтёры Боливии получали часть жалованья не деньгами, а листьями растения, содержащего кокаин, которые жевали или курили. Вообще нет такого народа, который не употреблял бы в том или ином виде наркотические вещества.

Виды наркомании:

- Опийная;
- Гашишизм;
- Вызванная стимуляторами
- Вызванная некоторыми снотворными средствами.



Статистика

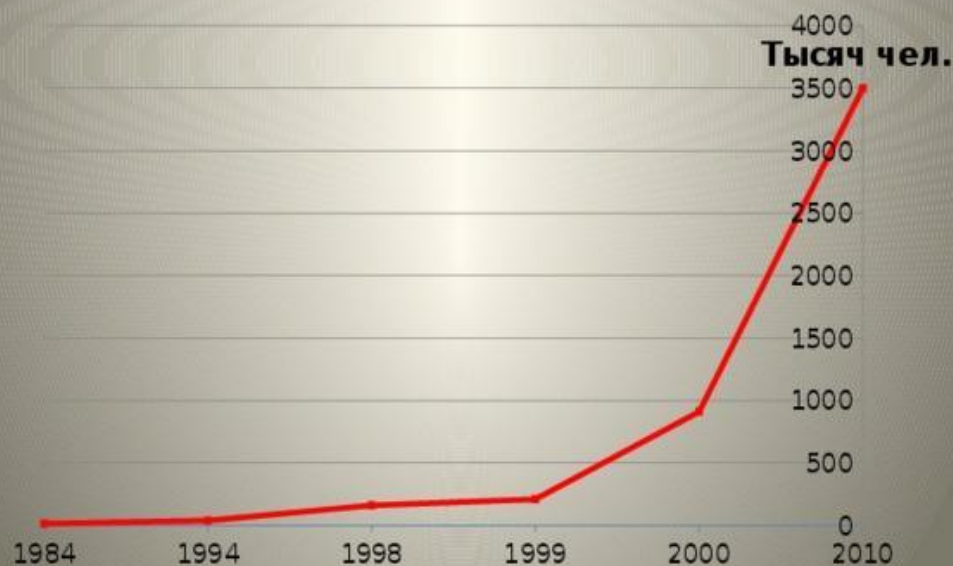
Наша страна стала колоссальным потребителем наркозелья. По официальным данным на учёте состоит около 500 тыс. Больных наркоманией. А реальные цифры потребителей наркотиков намного выше – 4 млн. При этом меняется структура наркорынка. Расширяется социальная база наркомании, которая проникла во все слои общества, охватив территорию всей страны. Это приводит к обвальному распространению СПИДа. По оценкам экспертов, 90% ВИЧ – инфицированных заражаются именно в результате инъекционного приёма



- Большинство наркоманов, до 53%, лица без определённых занятий.
- Наркомания значительно «молодеет» с каждым годом. Средний возраст впервые попробовавших наркотики не превышает 14 лет.



Рост наркомании в России



Действие наркотика на организм человека:

Наркотики и дыхание:

- Снижается, а затем и угнетается активность дыхательного центра. Кислородное голодание. Наркоман никогда уже не сможет дышать свободно.
- Снижается, а затем угнетается возбудимость кашлевого центра.

Наркотики и сердечно-сосудистая система:

- Угнетение сосудодвигательного центра, и как следствие – снижение кровяного давления и замедление пульса.

Наркотики и пищеварение:

- Угнетение механизмов регуляции пищеварения;
- Притупление всех вкусовых и обонятельных ощущений;
- Снижение аппетита.

Наркотики и нервная система:

- Потребление наркотиков ведет к атрофии мозга, эпилептическим припадкам, шизофрении.
- Деградация личности наркомана наступает в 10 -20 раз быстрее.

Наркотики и социальное положение:

- У всех наркоманов мышление, выражение чувств и мыслей, отношение к жизни одинаково: наркоман не способен радоваться, к общению с другими людьми, к самоконтролю и адекватному восприятию окружающего мира.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!