

Памятка для подростков по профилактике курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ

Самые страшные разрушители здоровья: курение, алкоголь, наркомания.



- ▶ **Выбери жизнь, свободную от вредных привычек, подобно тому, как бывает болезнь тела, бывает также болезнь образа жизни.**

Демокрит

- ▶ ***Педагог-психолог Коюшева О.В.***

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ЧЕЛОВЕКА

- ▶ **Вредные привычки являются одной из самых больших проблем современного общества. Курение и злоупотребление алкоголем являются самыми опасными вредными привычками и приносят огромный вред не только лицам, страдающим этими привычками-заболеваниями, но и окружающим их людям и всему обществу в целом.**

Курение

- ▶ **КУРЕНИЕ** одна из самых распространенных вредных привычек. Специалисты все чаще относят эту привычку к наркомании. Курильщики вдыхают в легкие продукты горения и насыщают организм целым набором ядовитых веществ. Кроме этого все эти гадости вдыхают окружающие курильщика люди и очень часто это еще и дети.

АЛКОГОЛИЗМ

- ▶ **АЛКОГОЛИЗМ** давно уже вышел из понятия вредная привычка, алкоголизм - это болезнь. При алкоголизме нарушается работа не только организма человека, но и происходят психологические процессы, ведущие к необратимой деградации личности. Лечение алкоголизма требует участия врачей различных специализаций, в том числе и психологов.

Эффект при регулярном злоупотреблении

7. ЛЕГКИЕ

Кровь насыщает алкоголем легочные ткани, откуда небольшая его часть испаряется в выдыхаемый воздух

Пневмония

8. СЕРДЦЕ

Сокращение сердечной мышцы выталкивает венозную кровь в область легких по малому кругу кровообращения

Аритмия

Кардиомиопатия

Сердечная недостаточность

5. ПЕЧЕНЬ

Окисляет
~95%
выпитого
алкоголя

Кровь устремляется в правую половину сердца

Алкогольная болезнь печени:
гепатит, цирроз

1. ПОЛОСТЬ РТА

Этанол начинает метаболизироваться в ацетальдегид

Разрушается эмаль зубов

Возрастает риск эзофагита ротовой полости

2. ПИЩЕВОД

Воздействие этанола на слизистую пищевода

Варикозное расширение вен пищевода

Нарушение глотательных функций

3. ЖЕЛУДОК

Начинается активная выработка ферментов

Гастрит

Язвенная болезнь

Поглощает
~20%
выпитого
алкоголя

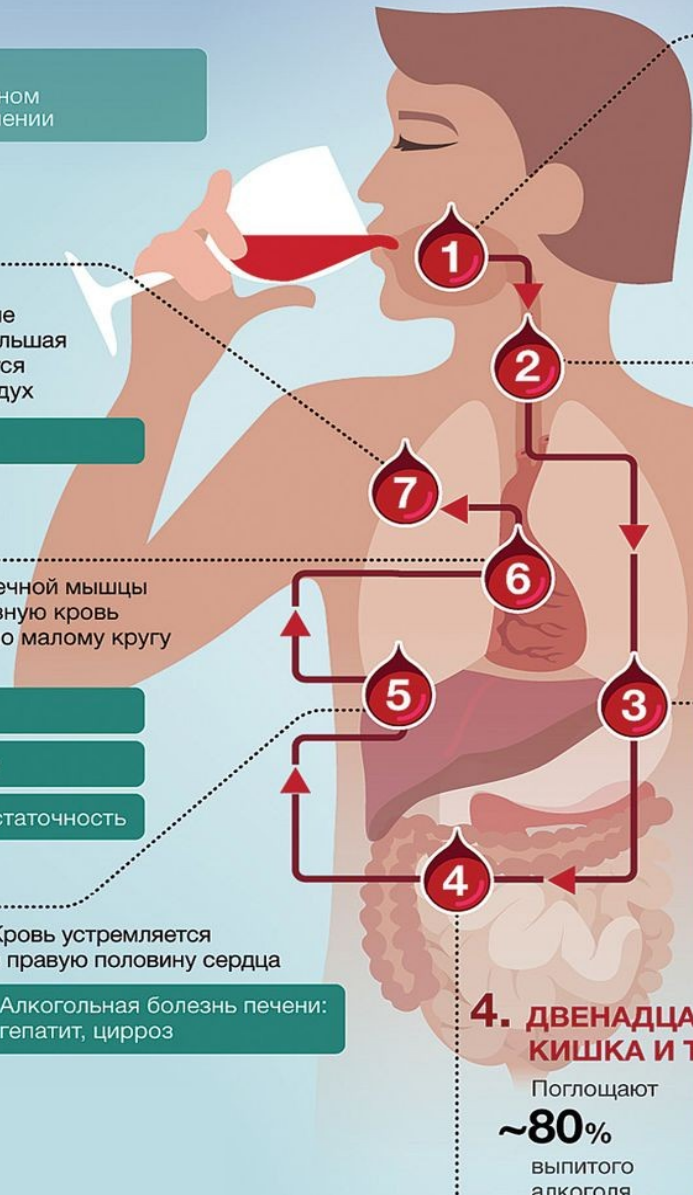
Может попасть в мозг за одну минуту

4. ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНАЯ КИШКА И ТОНКИЙ КИШЕЧНИК

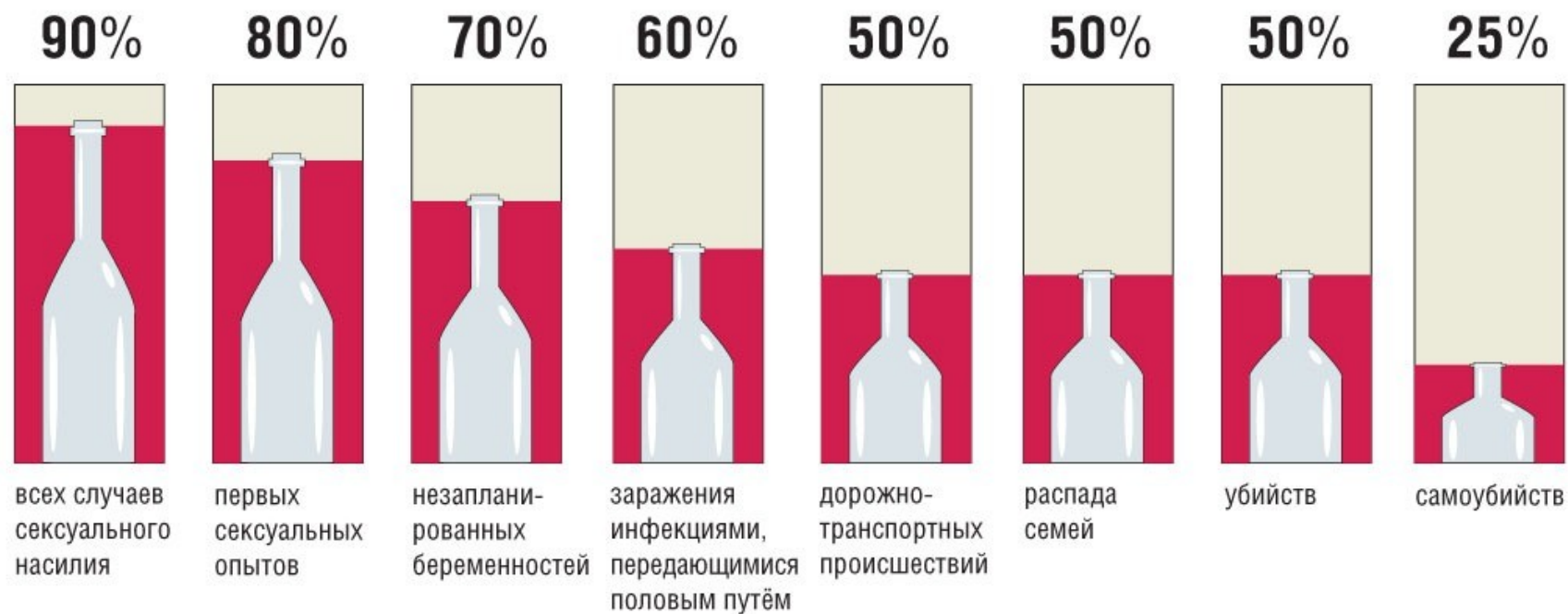
Поглощают
~80%
выпитого
алкоголя

Алкоголь поступает в капилляры кишечника и в воротную вену, ведущую к печени

Язвенная болезнь



К чему приводит злоупотребление алкоголем

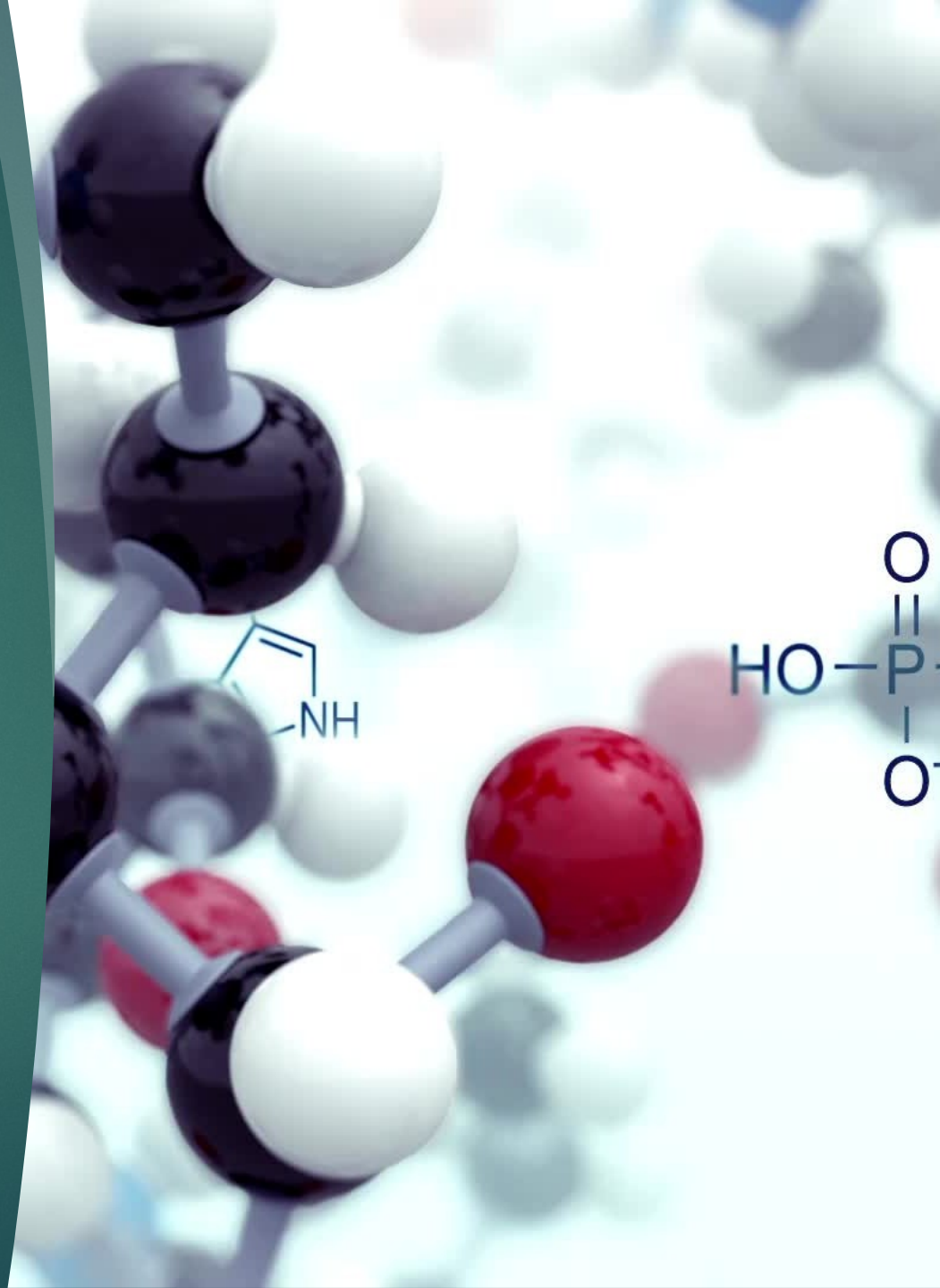


Вейпинг

- ▶ **Курение электронных устройств может вызвать рак, заболевания легких и сердца. Курение электронных устройств не исключает никотиновую зависимость. Общее использование одним устройством может привести к заражению гепатитом и туберкулезом.**

Курильщики считают курение электронных устройств абсолютно безопасной имитацией курения, но все чаще в различных источниках публикуются материалы, в которых говорится о том, что вред от курения электронных сигарет сравним с вредом от курения обычных.

- ▶ **Как устроен вейп?**
- ▶ **Вейп можно сравнить с ингалятором, в котором при закипании жидкости образуется пар, который вдыхает курильщик.**
- ▶ **Из чего состоит жидкость для парения?**
 - **Глицерин**
 - **Пропиленгликоль (E1520)**
 - **Ароматические добавки**
 - **Никотин (не всегда)**
- ▶ **Вейперы считают, что :**
 - **курение электронных сигарет не несет вред здоровью**
 - **курение электронных сигарет не опасно, т.к. при курении не выделяются смолы.**
- ▶ **НО отсутствие канцерогенных смол не может сделать устройство для парения абсолютно безопасным.**
- ▶ **Что мы имеем на самом деле?**



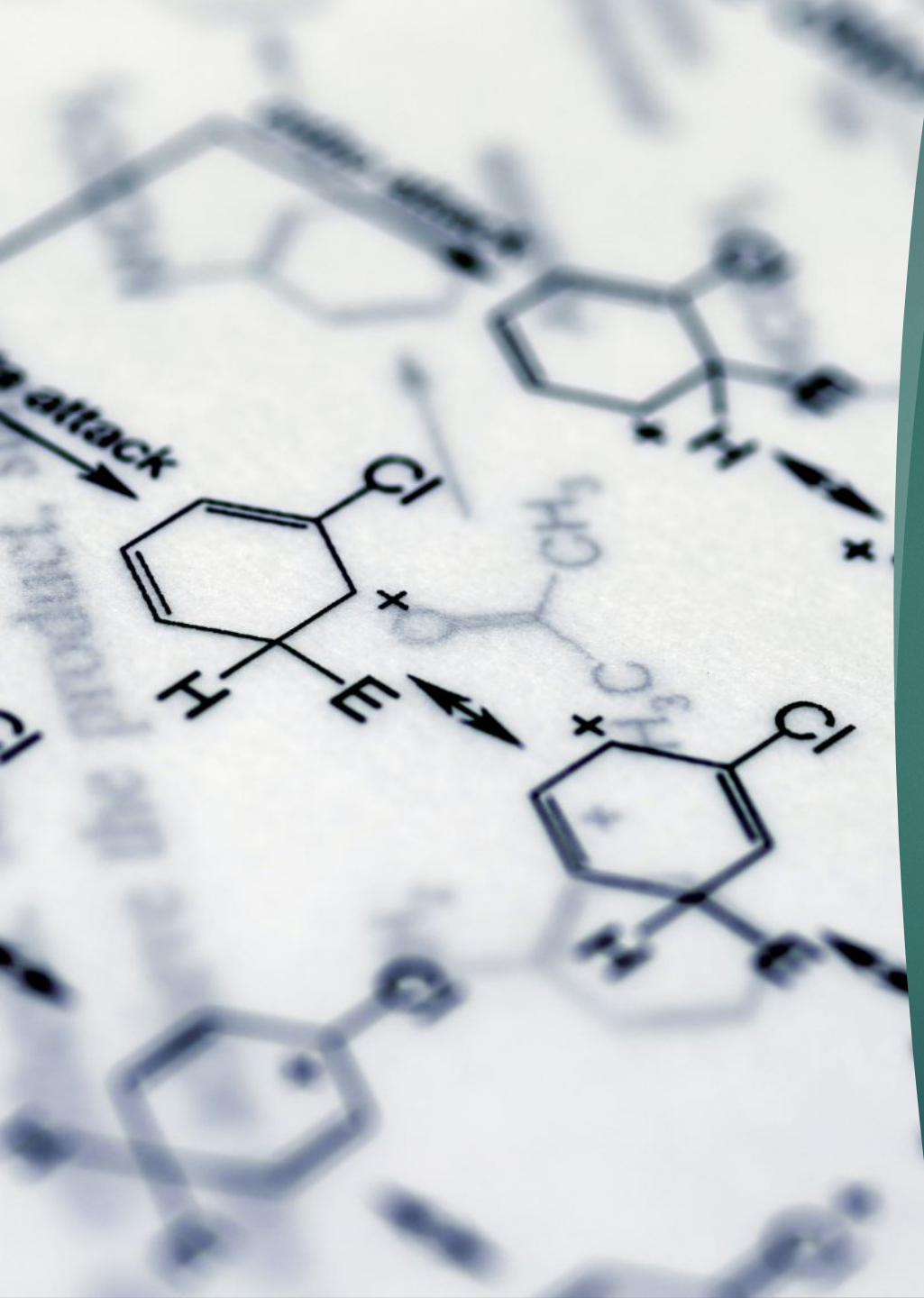
Курение и парение-это наркомания!



- В некоторых случаях жидкость для электронных сигарет готовят вручную, такая жидкость стоит в разы дешевле и доступна каждому. На таком товаре нет информации о составе.
- В выделяющемся паре при курении электронных сигарет содержится 31 опасное вещество
- При нагревании аккумулятора устройства для парения концентрация выделяемых канцерогенных веществ значительно увеличивается.
- ▶ Воздействие на организм:
- Вейперы подвергают себя риску развития смертельной «попкорновой болезни». Такой вывод сделали ученые, обнаружив токсичный химикат диацетил в 75 % ароматизаторов для курения. Диацетил используется во многих ароматизаторах (фруктовый ароматизатор, запах кондитерских изделий, конфет) Диацетил, химическое вещество, используемое в качестве аромата масла в продуктах питания, стало причиной развития облитерирующего бронхолита. Это заболевание было обнаружено у сотрудников компании-производителя попкорна. Данное вещество употреблять в пищу можно, но при вдыхании на протяжении долгого времени оно становится опасным. Диацетил вызывает воспаления, образование рубцов, сужение бронхиол (крошечных дыхательных путей в легких)
- Пропиленгликоль имеет свойство накапливаться в организме, вызывая аллергические реакции, раздражение и способствует появлению гнойников, вызывает нарушение работы печени и почек.



- Термическое разложение пропиленгликоля и глицерина, содержащихся в составе жидкости для заправки устройства, приводит к образованию акролеина и формальдегида, которые обладают токсичными свойствами. Акролеин *раздражает слизистые оболочки глаз и дыхательных путей, вызывает слезотечение, а также проявляет мутагенные свойства.* Формальдегид, помимо перечисленных свойств, оказывает *воздействие на центральную нервную систему.*
- Ароматизаторы, содержащиеся в жидкости для курения, вызывают *аллергические заболевания верхних дыхательных путей вплоть до развития бронхиальной астмы*
- Никотин, содержащийся в жидкостях вызывает *зависимость, а также приводит к развитию раковых заболеваний.*
- Вдыхаемый дым вызывает *сухость во рту.*
- Бесконтрольное вдыхание пара, содержащего никотин, может привести к *передозировке никотина с соответствующими симптомами: головокружением, тошнотой, головной болью, повышенным слюноотделением, болью в животе, диареей, общей слабостью.*



- Ученые Кореи провели исследование жидкости для электронных сигарет и выявили как минимум 10 токсинов и несоответствие между заявленным содержанием никотина и фактическим.
- Замена курения обычных сигарет электронными может продлевать период полного отказа от курения.
- Известно о некоторых случаях, взорвавшихся около лица электронных сигаретах в связи с перегревом аккумулятора.
- Общее использование одного вейпа может привести к передачи инфекционных заболеваний таких как *гепатит и туберкулез*.
- Используя устройство для парения в общественных местах, среди детей и молодежи вероятен большой риск подать заразительный пример, и, возможно те, кто не курил вообще, начнут курить именно с этого испаряющего устройства.
- Курение вейпов вызывает психологическую зависимость.

Наркомани я

Самым ужасным проявлением наркомании является детская и подростковая наркомания. У детей и подростков зависимость от наркотических веществ возникает намного быстрее, чем у взрослых, а разрушительное действие выражается намного сильнее. У подростков, которые употребляют наркотики, возникает слабоумие, а риск психических заболеваний возрастает в несколько раз. При этом моральная деградация и разрушение личности происходит намного быстрее. Воздействие наркотических препаратов значительно замедляют физическое развитие организма подростка. Наркоманы-подростки явно отстают от своих сверстников по росту и весу.

ВЛИЯНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА.

- ▶ **Очень часто люди, страдающие вредными привычками, не знают о влиянии этих привычек на здоровье или же не осознают всю опасность, которую таят в себе алкоголь и табак. И нередко случаи когда человек, просто поняв какой вред наносит себе и окружающим, расстаётся с вредными привычками.**

Влияние курения на здоровье человека:

- Портится структура ногтей и волос, меняется цвет кожи.
- Желтеют и слабеют зубы, появляется неприятный запах изо рта.
- Сосуды курильщика становятся хрупкими и неэластичными.
- Табакокурение способствует гниению органов желудочно-кишечного тракта. · Повышается риск возникновения язвы желудка.
- Нарушается кислородный обмен в организме и как следствие затрудняется очистка крови.
- Никотин способствует повышению давления.
- Увеличивается вероятность возникновения инсультов, инфарктов, стенокардии и других заболеваний сердечно-сосудистой системы.
- Нарушается защита дыхательных путей, в результате чего курильщики более подвержены заболеваниям горла, бронхов и легких, а так же тяжелее переносят данные заболевания.
- Курение способствует развитию онкологических заболеваний.
- Курение беременных женщин очень негативно сказывается на здоровье ребенка. Очень часто такие дети отстают в развитии и чаще болеют.



Влияние
алкоголя на
здоровье
человека.

- ▶ В России ежегодно от алкоголя гибнет около 700 тысяч человек. Это население одного крупного города. Это страшная статистика... Алкоголизм поражает людей из всех социальных слоев населения вне зависимости от пола, возраста, образования и материального положения. Более всего риску алкогольной зависимости подвержены женщины и несовершеннолетние.

Влияние алкоголя на здоровье человека

- Разрушается иммунная система организма.
- Нарушается деятельность печени, которая несет в организме главную очистительную функцию.
- Нарушается работа органов пищеварения, что приводит к тяжелым заболеваниям пищевода, желудка, поджелудочной железы.
- Нарушается регуляция уровня сахара в крови.
- Алкоголь неминуемо приводит к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, т.к. алкоголь разрушает эритроциты (клетки крови), которые перестают правильно выполнять свои функции.
- Употребление алкоголя в период беременности ведет к тяжелейшим последствиям для ребенка, а так же пагубно влияет на все следующие поколения.
- Алкоголь сокращает жизнь человека на 10-15 лет
- Алкоголь нарушает работу нервной системы и приводит к потере памяти и внимания, проблемам умственного развития, мышления, психики и очень часто к полной деградации личности.
- Главный «удар» алкогольных напитков приходится на головной мозг. Алкоголь приводит к разрушению коры головного мозга и отмиранию целых его участков.

Влияние наркотиков на здоровье человека:

- Больше всего разрушительное влияние наркотических препаратов сказывается на сердечно-сосудистой системе: Независимо от того, какой наркотический препарат принимает наркоман, он приводит к износу сердца. Если наркоман не скончается от пневмонии или передозировки, то спустя 3-4 года его сердце будет напоминать сердце восьмидесятилетнего старика. В последствии у него возникает сердечная недостаточность, которая в дальнейшем приводит к летальному исходу.
- Наркотики оказывают негативное влияние на легкие. При курении наркотических веществ легкие курильщика попадают в четыре раза больше различных смол и сажи, чем при курении обычных сигарет. Возникает высокий риск заболевания раком легких. Также нарушение процесса дыхания приводит к кислородному голоданию всех органов. Передозировка вызывает паралич дыхательного центра, в результате чего наступает смерть из-за остановки дыхания.
- Любые наркотические препараты вызывают у человека зависимость, и именно этот фактор губительно влияет на его психику. У человека возникают различные психозы, изменения характера, снижаются умственные способности, наблюдается моральная деградация и полный распад личности. Употребление наркотиков приводит к такому тяжелому заболеванию, как шизофрения.

Влияние наркотиков на здоровье человека:

- Также у всех наркоманов сильно снижается иммунитет. Именно из-за этого такое заболевание как пневмония, стоит на втором месте среди причин смерти наркоманов. Вредное влияние наркотических веществ можно видеть на обмене кальция в организме. Кости у наркоманов начинают истончаться и становятся довольно хрупкими. В первую очередь страдают зубы, достаточно 3-4 лет регулярного употребления наркотиков, чтобы полностью лишиться их.
- У наркоманов в первую очередь пропадает аппетит, затрудняются процессы переваривания пищи. В первую очередь нарушаются моторные функции кишечника, которые вызывают либо болезненные спазмы в животе, либо хронический запор;
- развивается цирроз печени;
- Утрате сексуального влечения, а в последствии — импотенция. Употребление наркотических препаратов влияет на наследственность, что может вызвать необратимые изменения в человеческих хромосомах, навсегда обрекая свою жертву рождать мутантов;
- Дети родителей-наркоманов в 3-4 раза чаще становятся наркоманами в подростковом возрасте.

ПРОФИЛАКТИК А ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.

- ▶ **Бороться со своими вредными привычками нелегко, ведь борьба с самим собой - дело сложное. Если вы осознали, что табак, алкоголь или наркотики вредят вашей жизни и жизни окружающих людей, то приложите все усилия чтобы справиться с этой пагубной зависимостью. Читайте литературу, смотрите передачи, обращайтесь к специалистам и вы обязательно найдете метод и справитесь с этой задачей. Курение и употребление алкоголя - это зло для каждого отдельного человека и для всего общества. Отказываясь от вредных привычек, вы делаете выбор в пользу здоровья, счастья и долголетия!**

Спасибо за
внимание!

**«Привычка
принуждает нас ко
многим глупостям:
самая большая
глупость — стать её
рабом»**

Наполеон