

Мы - за здоровый образ жизни!



*Трудно себе представить то
благодарное изменение,
которое произошло бы во всей
жизни людской, если бы люди
перестали одурманивать и
отравлять себя водкой, табаком
и опиумом.*

Л.Н. Толстой



*Согласно словарю русского языка С.Ожегова,
«порок — тяжелый предосудительный
недостаток, позорящее свойство»*

Человек - если он Человек с большой буквы -
должен уметь противостоять дурным качествам,
мыслям, поступкам и делам.

1. **Лень -**
2. **Лживость -**
3. **Трусость -**
4. **Грубость -**
5. **Высокомерие -**
6. **Жадность -**
7. **Распущенность -**
8. **Курение -**
9. **Пьянство -**
10. **Наркомания -**



ЗДОРОВЬЕ -



это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.

Необходимо постоянно заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни - это такой способ жизни людей, который обеспечивает им сохранение и укрепление здоровья.

*Никогда не пробовать **курение, наркоманию, токсикоманию, употребление спиртных напитков.***

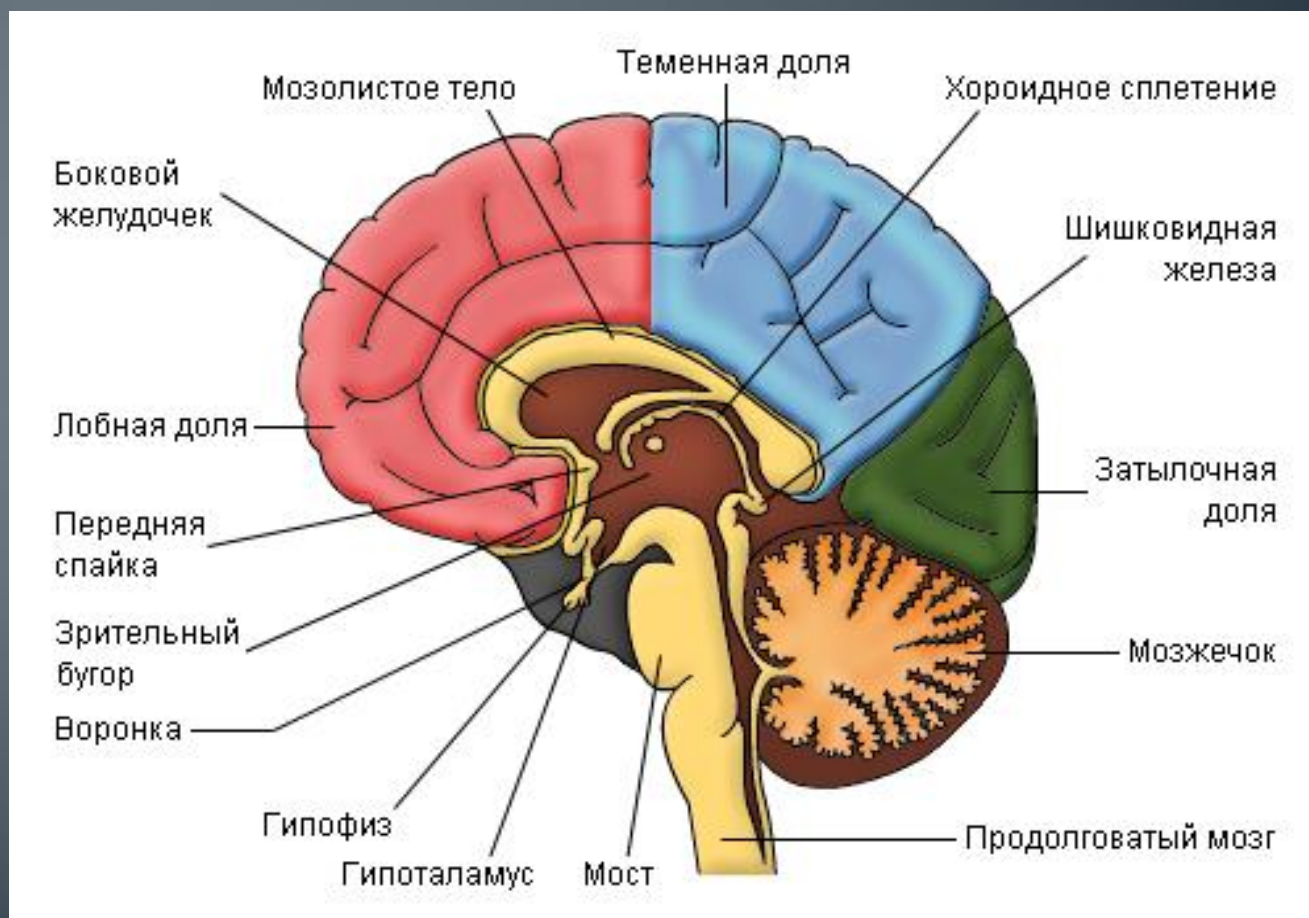
Здоровый образ жизни



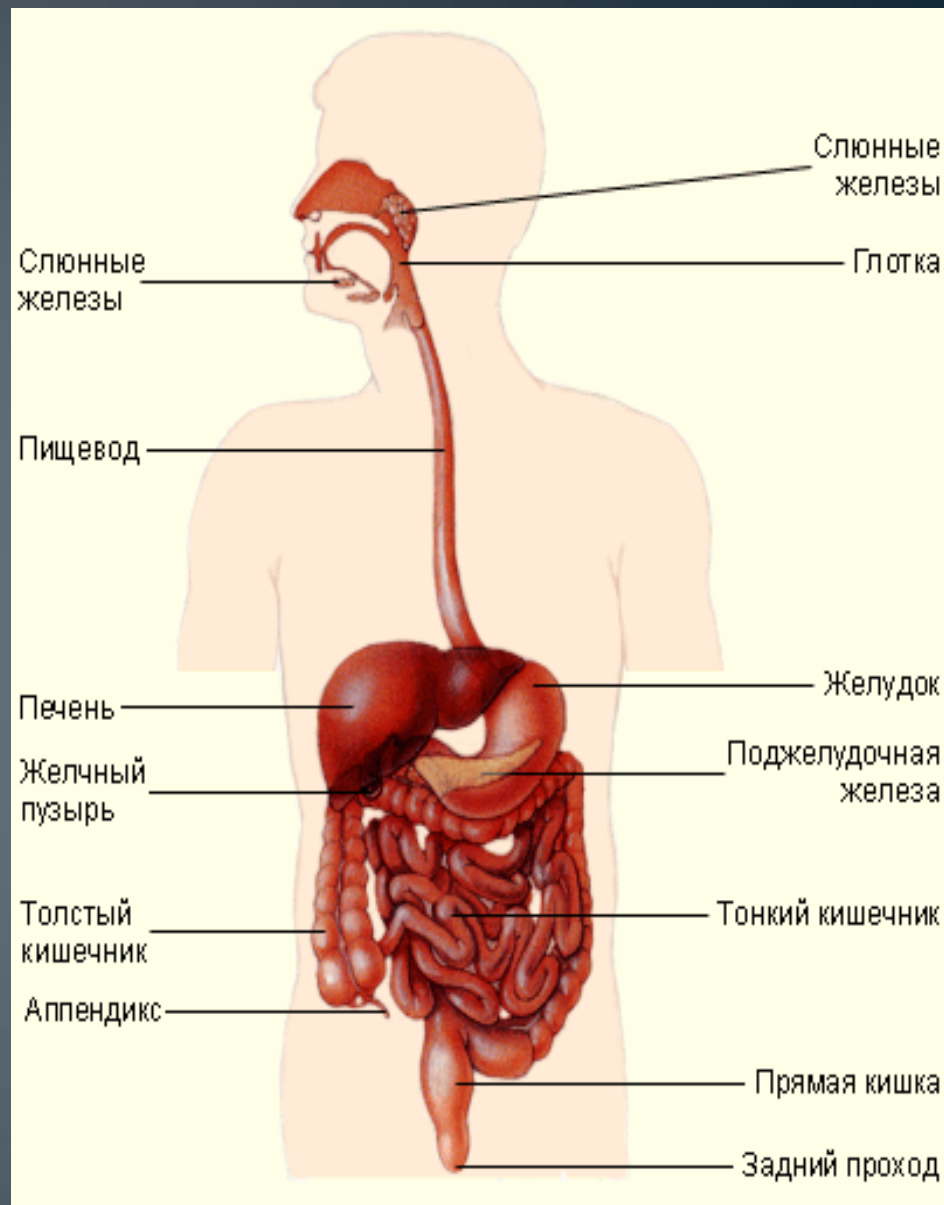


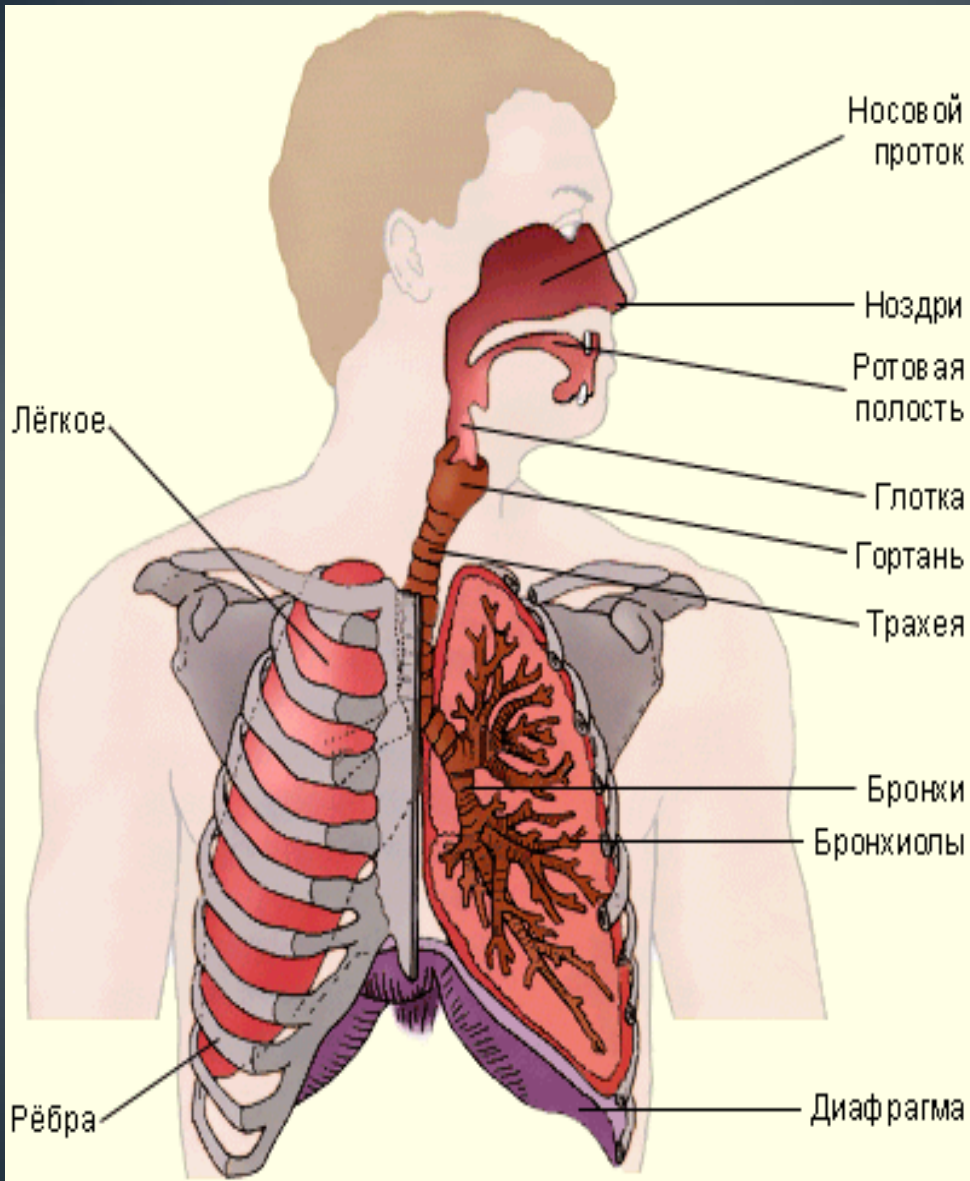
Влияние наркотиков на организм человека.

Наркотики воздействуют на центр в головном мозге, который отвечает за «ощущение». Но наркотики отрицательно воздействуют на организм человека. Они снимают боль и снижают болевой порог чувствительности.



Наркотики угнетают механизмы регуляции пищеварения, у наркоманов притупляются все вкусовые и обонятельные ощущения, снижается аппетит, уменьшается выработка ферментов, желчи, желудочного и кишечного соков. Наркоманы обрекают себя на хроническое голодание и имеют дефицит веса.

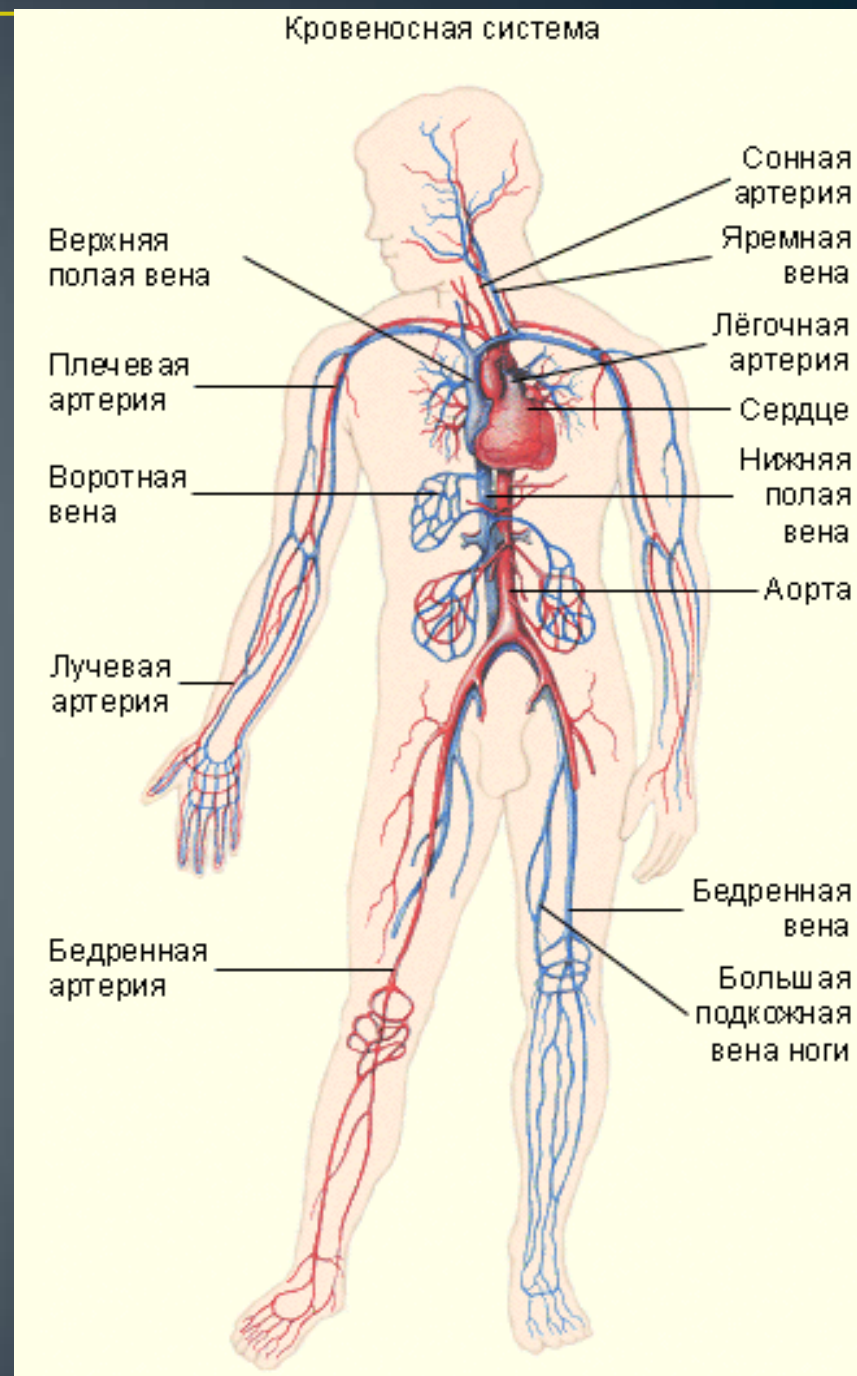




Наркотики воздействуют на дыхательный центр и хеморецепторы, которые отвечают за количество кислорода в крови, не реагируют на углекислый газ и происходит кислородное голодание организма. Наркоманы часто умирают от паралича дыхательного центра в результате передозировки.

Наркотики способствуют угнетению сосудодвигательного центра, а вследствие этого снижению кровяного давления и замедлению пульса.

По этой причине ухудшаются функции сердечно-сосудистой системы, функции всех клеток слабеют, и весь организм дряхлеет, как в старости.



При наркомании угнетаются половые потребности и возможности.

У девушек развиваются атрофические процессы.

У юношей происходит быстрое угасание потенции.

У наркоманов обычно не бывает детей, а среди родившихся часты случаи уродств.



Вдумайтесь в эти факты!

Данные статистики, предоставленные экспертами, рисуют перед нами крайне печальную картину. Как уже было сказано, на 2010 год в России было зарегистрировано 5,99 миллионов наркоманов. Однако, к сожалению, число наркоманов всегда растет в геометрической прогрессии, потому что один наркоман вовлекает в свою среду 5 человек. Поэтому на сегодняшний день число наркозависимых людей превышает 6,5 миллионов человек. Из них уже почти 3 миллиона моложе 25 лет. По данным статистики 40% нынешней молодежи имеют опыт общения с наркотиками. Самое печальное, что средний возраст приобщения к наркотикам – 11-13 лет, а в этом возрасте привыкание происходит гораздо быстрее. С каждым годом растет годовой оборот наркотиков. В 2011 году он составил 200 тонн. Стоимость 1 г кокаина колеблется от 80 до 250 \$, 1 г героина - от 30 до 200\$. Среди причин, по которым люди начинают употреблять наркотики, россияне чаще всего называют безделье (27%), затем любопытство и жажду новых ощущений (17%), психологические проблемы (16%) и лишь на последнем месте - социальные и экономические проблемы (по данным социологических опросов).

Темпы роста численности наркоманов в России.
За последнее десятилетие потребление наркотиков в
России возросло в 9 раз.

год	2006	2007	2010	2011
численность	5,38 млн. чел.	5,74 млн.чел	5,99 млн.чел	6,5 млн.чел









АЛК



ГОЛЬ

Алкогóль (в медицинском жаргоне, иногда — «áлкоголь») (от араб. الغول аль-кухúль) — чаще всего подразумевается этанол (этиловый спирт или просто спирт), получаемый при ферментации сахаров (брожение).

В химии алкоголями называют любое органическое соединение, в котором группа **-OH** связана с атомом углерода. Общая формула **$C_nH_{2n+1}OH$**



Влияние на человеческий организм

Алкоголи — наркотические протоплазматические яды. Алкоголи оказывают довольно близкое повреждающее воздействие практически на все органы, но имеются и существенные различия: Метанол вызывает острое отравление из-за специфического действия одного из метаболитов — формальдегида.

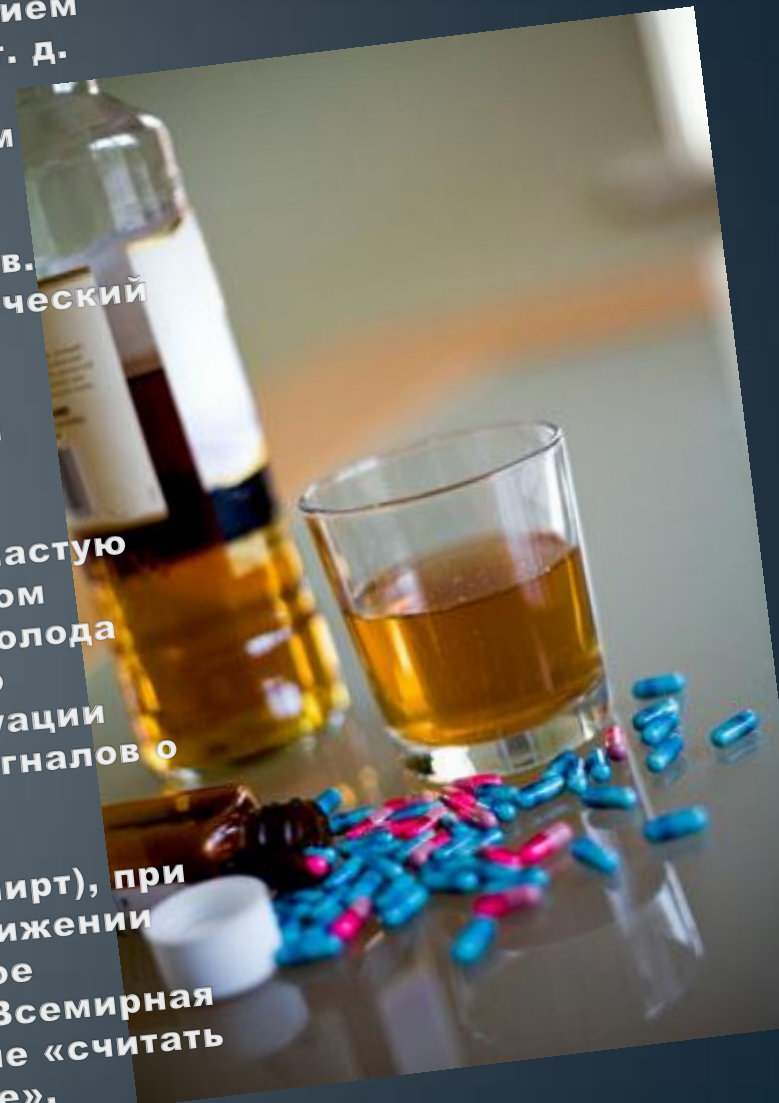
Этанол — известное наркотическое вещество, его широкое употребление для опьянения привело к появлению огромной промышленности и рынка алкогольных напитков.

Бутиловый, амиловый спирты и их изомеры — распространённая примесь к алкогольным напиткам (сивушные масла). Они более токсичны, чем этанол.

Высшие спирты обладают несколько меньшим наркотическим и токсическим действием, так как практически нерастворимы в воде.

Наиболее известный спирт — этиловый при попадании в организм орально (питье) в концентрации до 50 % всасывается в кровь практически всеми органами на своем пути, начиная из подъязыковой области. Интенсивность впитывания усиливается содержанием углекислого газа (CO₂) - шампанские вина, пиво и т. д. При попадании в кровь вызывает первоначально кратковременное расширение сосудов, тем самым улучшая приток крови к конечностям и периферическим органам (эффект согревания в холоде), а затем продолжительный спазм сосудов. Попадая в мозг с током крови оказывает наркотический эффект, попутно блокируя функции ЦНС, вестибулярного и речевого аппарата, приводит к эйфории подавляет зачастую даже инстинкт самосохранения, снижает восприятие болевых сигналов, переохлаждения/перегрева. Зачастую пьяный, то есть буквально отравленный этанолом замерзает на морозе, потому как не чувствуя холода засыпает. Либо получает тяжелые ожоги, часто смертельные, так как в неконтролируемой ситуации мозг не воспринимает ни сигналов боли, ни сигналов о высокой температуре/перегреве.

В «чистом» виде этанол (95 % медицинский спирт), при попадании в организм любым путем, при достижении определенной концентрации вызывает тяжелое отравление и, как правило, смерть. В 1975 г. Всемирная ассамблея здравоохранения вынесла решение «считать алкоголь наркотиком, подрывающим здоровье».



АЛКОГОЛИЗМ



Алкоголизм — наркотическая зависимость, характеризующаяся болезненным пристрастием к употреблению алкогольных напитков (психическая и физическая зависимость) и алкогольным поражением внутренних органов. При алкоголизме происходит деградация человека как личности; потеря своего внутреннего «Я»



Was last night really worth it?

It's not the drinking. It's how we're drinking.

ALCOHOL EXCESSIVE CONSUMPTION CAN BE DANGEROUS TO YOUR HEALTH.
© 2010 BUDWEISER BREWERY COMPANY, INC. BUDWEISER IS A REGISTERED TRADEMARK.



В повседневной жизни алкоголизмом также может называться простое влечение к употреблению алкогольных напитков, при котором притупляется способность распознавать негативные последствия употребления алкоголя.



Употребление алкоголя вызывает алкоголизм (что следует по определению), но это не означает, что любое использование алкоголя ведет к алкоголизму. Развитие алкоголизма сильно зависит от объема и частоты употребления алкоголя, а также индивидуальных факторов и особенностей организма. Некоторые люди подвержены большему риску развития алкоголизма ввиду специфичного социально-экономического окружения, эмоциональной и/или психической предрасположенности, а также наследственных причин.



Алкогольное поражение внутренних органов

Длительное злоупотребление алкоголем приводит к необратимым изменениям внутренних органов. На фоне хронического алкоголизма развиваются такие заболевания как: алкогольная кардиомиопатия, алкогольный гастрит, алкогольный панкреатит, алкогольный гепатит, алкогольная нефропатия, алкогольная энцефалопатия, различные типы анемии, нарушения иммунной системы, риск развития кровоизлияния и кровоизлияния в мозг



IT'S ONLY BEER.



Высказывание Л.Н. Толстого

- *«Редкий вор, убийца совершает свое дело трезвым. От употребления пьяных напитков происходят особенные, свойственные только пьющим, мучительные болезни, от которых умирает много людей...Вино затемняет разум и совесть, люди становятся грубее, злее и глупее. Пьяное веселье всегда заканчивается драками, ругательствами, всякого рода преступлениями и унижениями человеческого достоинства.»*

Обращение Л.Н. Толстого

- *«Если ты молодой человек, еще никогда не пивший, еще не отравленный ядом вина, дорожи своей неиспорченностью и свободой от соблазна! Если ты вкусишь соблазна, тебе уже труднее будет побороть его. И не верь, что вино увеличивает веселье. Твоим годам свойственно веселье истинное, хорошее веселье, а вино создает твое веселье пьяным, безумным и порочным. Выпивши, ты сделаешь то, чего и не подумал бы сделать трезвым. Зачем тебе подвергать себя такой страшной опасности?»*



О вреде курения

Курение - одна из глобальных угроз здоровью и благополучию населения планеты. Ежегодно от связанных с курением болезней умирают более **5 миллионов** человек. Каждые восемь секунд в мире преждевременно умирает курильщик. Пока вы это читали умер один курильщик...



Никотин – алкалоид, содержащийся в листьях и стеблях табака. При курении вдыхается с дымом, через легкие попадает в кровяное русло, преодолевает гематоэнцефалический

барьер и через нервы достигает центральной нервной системы. При длительном применении действует на вегетативные ганглии.

Оксид углерода (угарный газ) является весьма токсичным компонентом табачного дыма. Механизм патогенного действия оксида углерода достаточно прост: вступая в связь с гемоглобином, оксид углерода образует

соединение, которое препятствует нормальному кровоснабжению органов и тканей, развивается кислородное голодание.

Аммиак и табачный деготь (смолы) при сгорании табака попадают в трахею, бронхи и легкие. Аммиак растворяется во влажных слизистых оболочках верхних дыхательных путей, превращаясь в нашатырный спирт, раздражающий слизистую и вызывающий ее повышенную секрецию. Итог постоянного раздражения – кашель, бронхит, повышенная чувствительность к воспалительным инфекциям и аллергическим заболеваниям. Причем, наряду с самим курильщиком, страдают и «принудительные» курильщики: они получают огромную дозу вредных веществ.

Чем страдают люди, употребляющие
никотин?



Рак легких

Курение причина трети всех смертей от злокачественных заболеваний, опухолей. Если вы ежедневно выкуриваете более 10 сигарет, то тем самым в 24 раза повышаете вероятность заболеть раком легкого.

Легкие
некурящего



Легкие
курильщика

Болезни сердца и сосудов



Причиной умерших внезапной смертью людей, на фоне общего благополучия, является спазм сосудов в результате курения и как следствие ишемической болезни сердца (ИБС). **Курящие люди в два раза чаще умирают, чем не курящие.**

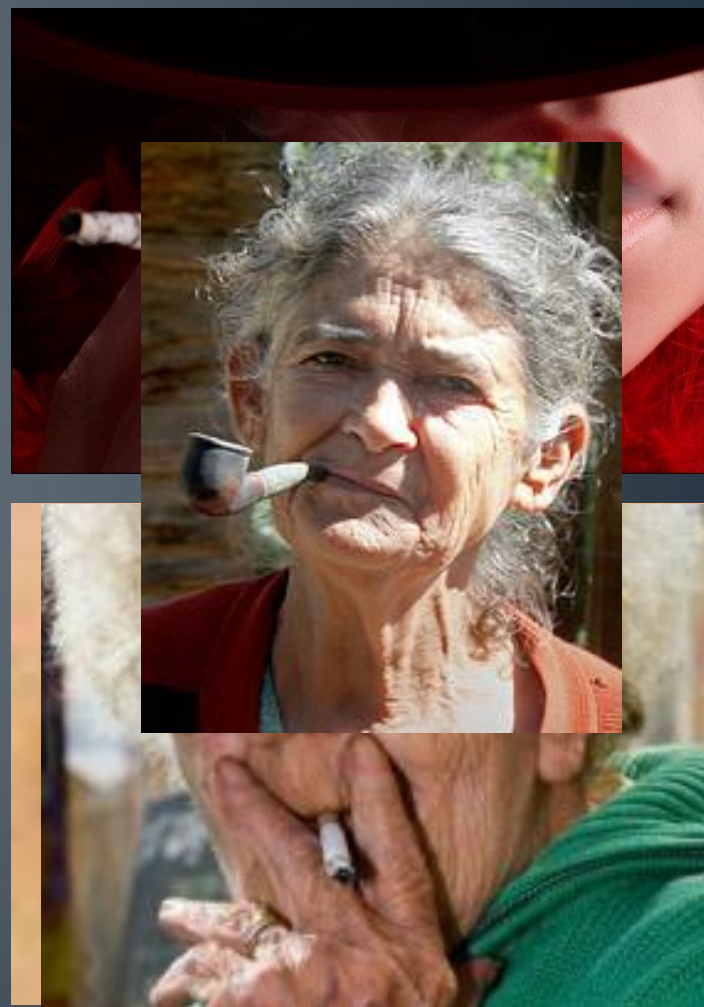
Хронический бронхит

При этом заболевании дыхательные пути, ведущие к легким, сужены и повреждены, а большая часть легочной ткани разрушена. К моменту, когда появляется отдышка, почти вся поверхность слизистой бронхов разрушена.



Влияние курения на здоровье женщины

Курящие женщины чаще бывают **бесплодными**, беременность у них наступает реже, чем у некурящих. Кроме этого, у первых быстрее наступает менопауза. Это свидетельствует о том, что курение неблагоприятно влияет на функции яичников. У курящих женщин несколько повышен риск спонтанного аборта, кровотечения во время беременности. **Курящие женщины в несколько раз быстрее стареют, чем некурящие.**



Влияние курения на развитие плода



Масса тела ребенка, рожденного курящей матерью, примерно на 200 грамм меньше, чем у не курящей. У детей, рожденных курящими женщинами, несколько чаще **риск смерти в раннем возрасте**. Это связано с ослаблением и задержкой развития плода **из-за токсинов входящих в состав сигарет**.

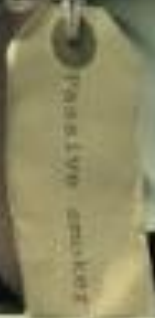
Кожа, зубы, дыхание

Дым сигарет имеет отвратительный запах, который прочно въедается в одежду, пропитывает кожу и дыхание. У вас есть все шансы приобрести **желто-серые зубы, дурной запах изо рта**, от которого не избавят ни полоскания, ни жвачка - целовать курильщика, все равно, что вылизывать пепельницу. Кожа рук и лица, из-за никотина, приобретет желто-серый цвет. **Кожа лица будет напоминать морщинистое печеное яблоко.**



курильщик

пассивный курильщик





Don't kill yourself and us too.

Issued in public interest by



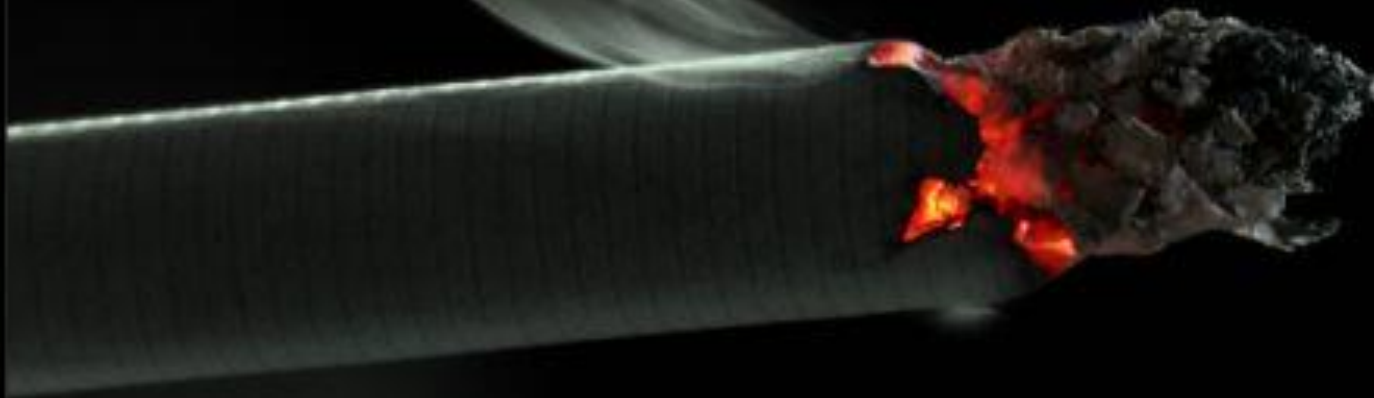
Паника

По результатам исследований Колумбийского Университета (Нью-Йорк) выявлен новый вредный эффект от курения: беспричинный страх. Тинэйджеры, которые выкуривают в день больше одной пачки сигарет, подвержены приступам беспричинной паники в 15 раз больше, чем их некурящие сверстники.



Курение ведет к переохлаждениям

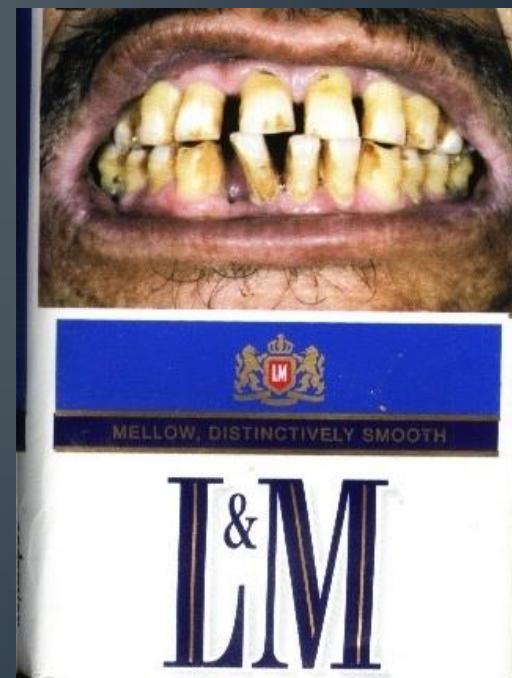
Ученые из Университета Вейля показали, что у курильщиков нарушается регуляция кожного кровотока, из-за чего они чаще, чем другие люди, **страдают от переохлаждения.**



Почему же люди, несмотря на очевидный вред курения, продолжают соблазняться курением?

Почему они забывают, что именно действия табака приводят к разрывам сосудов, инфарктам, ампутациям, и т.п.?

Было бы большим упрощением проблемы сказать, что это происходит по тому, что они не дают себе отчета в том, что они делают...



















Мы - за здоровый образ жизни!



А-ВЫ?