

# ***Вплив алкоголю і тютюну на організм людини***



**Презентацію виконала учениця  
ЧПЛП групи 05ПМ-13  
Лучка Катерина Ігорівна**

# Куріння і споживання алкоголю несумісні зі здоровим способом ЖИТТЯ.

Академік Іван Петрович Павлов говорив: *"Не пийте вина, не засмучуйтеся серце тутюнищем - і проживете стільки, скільки жив Тиціан"* (Тиціан, геніальний італійський художник, прожив 99 років і помер від захворювання чумою). Сам Павлов не пив вина і прожив 87 років.



Кожен курець, який споживає в день 20 сигарет, добровільно скорочує своє життя на п'ять років, кожна викурена сигарета "коштує" йому п'ять з половиною хвилин життя. Смертність серед курців у середньому на 50 відсотків вище, ніж серед некурців.

Куріння - одна з шкідливих звичок.

У димі тютюну міститься більше 30 отруйних речовин: Нікотин, Вуглекислий газ, Окис вуглецю, Синильна кислота, Аміак, Смолисті речовини, органічні кислоти та інші.

Нікотин - одна з найнебезпечніших отрут рослинного походження.

Для людини смертельна доза нікотину складає від 50 до 100 мг, або 2 -3 краплі.

У момент затягування димом сигарети температура на її кінці досягає 60 градусів і вище. У таких термічних умовах відбувається сублімація тютюну та цигаркового паперу, при цьому утворюється близько 200 шкідливих речовин, в тому числі окис вуглецю, сажа, бензопірен, Мурашина, синильна кислоти, миш'як, аміак, сірководень, ацетилен, радіоактивні елементи. Викарювання однієї сигарети еквівалентно перебуванню на жвавій автомагістралі протягом 36 годин.





## Шкода куріння

Куріння веде до розвитку хронічного бронхіту  
Велика роль куріння і у виникненні туберкульозу.

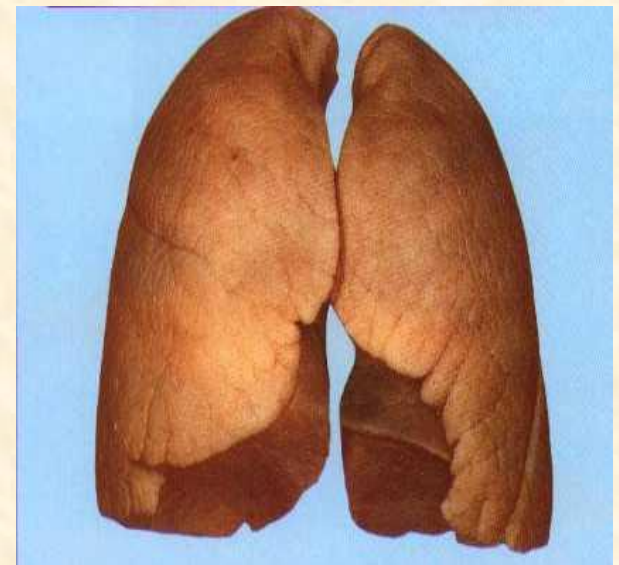
Часто палять випробовують болі в серці.  
Інфаркт міокарда у курців зустрічається в 3 рази частіше,  
ніж у некурящих.

Від речовин, що містяться в тютюновому диму,  
страждає так само травний тракт, в першу чергу зуби і  
слизова оболонка рота.

Куріння може викликати нікотинову амбліопію



Легені курця



Легені здорової людини

В даний час до сигарети тягнуться дівчата, юнаки і навіть підлітки. Встановлено, що багато з них спробували тютюнове зілля ще в 15 років, і причиною тому нерідко ставали дорослі, в основному батьки. До того ж, за помилковим уявленням підлітка, куріння - ознака мужності, самостійності, до яких він прагне в силу вікових особливостей. Дослідження, проведені в декількох московських школах, показали, що найбільше число невстигаючих учнів виявилось в тих класах, де були виявлені палять школярі. Курящий підліток помітно відстає від однолітків не тільки у психічному, але й у фізичному розвитку.



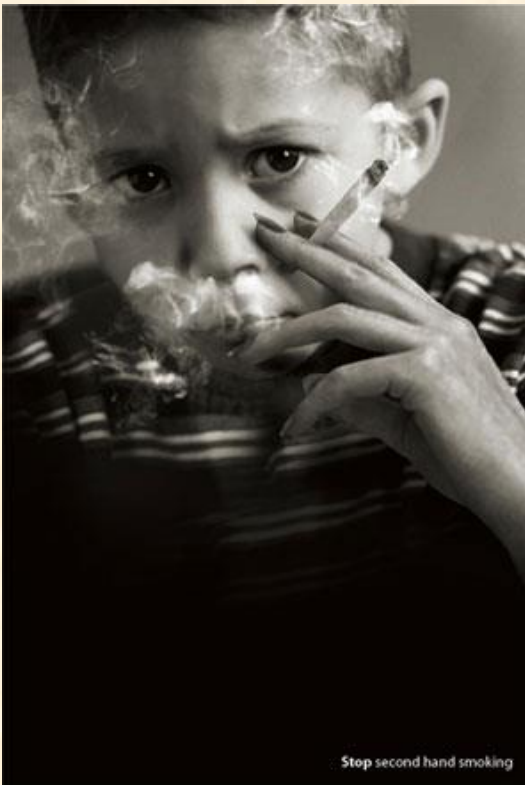
## Типи куріння:

### Психосоціальний:

засіб самоствердження,  
досягнення соціальної довіри, визнання

### Сенсорно-моторний:

процес куріння приносить задоволення  
курцеві



### Фармакологічний

(Концентрація нікотину в крові регулюється частотою і глибиною затяжок)

### Потурає

**(Найчастіший):** з метою отримати задоволення або посилити вже приємну ситуацію; частота паління варіює в широких межах

### Седативний

полегшення стану при неприємній ситуації

### Стимулюючий

підтримка при виконанні розумових завдань, концентрації уваги, в напруженій ситуації або при виконанні монотонної роботи

## Пристрасть

Думка про куріння виникає тільки в тому випадку, якщо під рукою немає сигарети.





# Вплив алкоголю на людину

Токсично

діє на клітини головного мозку

Змінює біологічні процеси головного мозку

Забезпечує організм енергією;

Уповільнює роботу центральної нервової системи,  
знижує її ефективність, діє як анестезуючий засіб;

Стимулює виробництво сечі (при великому прийомі  
алкоголю тіло втрачає більше води, ніж

отримує, внаслідок цього клітини зневоднюються);

Тимчасово виводить з ладу печінку (після прийому  
великої дози спиртного приблизно дві третини

печінки можуть вийти з ладу, але робота печінки

звичайно повністю відновлюється через кілька днів).



## **Мотиви вживання спиртного, типові для молодих**

бажання слідувати традиціям,  
випробовувати нові відчуття,  
цікавість, «для хоробрості» і т.п.

## **Мотиви вживання спиртного, типові для дорослих людей**

прагнення позбутися від нудьги.

бажання зняти з себе напругу,

бажання звільнитися від неприємних переживань в сім'ї,  
професійному, навчальному колективі.



## Стадії і форми сп'яніння і алкоголізму

### Легка ступінь сп'яніння

Підвищується настрій, полегшується спілкування, з'являється відчуття м'язового розслаблення і фізичного комфорту.

Міміка стає більш виразною, руху менш точними.

### Середня ступінь сп'яніння

Може виникнути дратівливість. Критика до себе і оточуючих знижується. Порушуються координація руху. Йдеться ставати невиразною. Знижується больова, температурна чутливість.

Пам'ять на період сп'яніння звичайно не порушується

### Важка ступінь сп'яніння

Відзначаються симптоми вимикання свідомості від оглушення до коми. Іноді виникають епілептичні припадки. Можливо мимовільне сечовипускання і дефекації. Подібний стан зазвичай геть відсутнє в пам'яті людини.

Весь період розвитку алкоголізму ділять на три стадії:

### I стадії

алкоголізму психічна залежність від алкоголю виявляється у формі потягу до спиртних напоїв нав'язливого характеру, ведучого до втрати кількісного контролю випитого алкоголю.

### У II стадії

з'являється фізична залежність від алкоголю з компульсивним потягом (непереборний потяг, що виникає всупереч волі, розуму, почуттів) до спиртних напоїв. Виявляються риси деградації особистості, патологічні зміни з боку внутрішніх органів.

### У III стадії

потяг до алкоголю набуває компульсивно-овладаючий характер. Втрачається ситуаційний контроль. Нерідко виникають алкогольні психози (наприклад, біла гарячка).



**Куріння і вживання алкогольних напоїв найсильнішим чином підриває здоров'я людини. Кожному необхідно це якомога глибше зрозуміти й усвідомити. Ніхто не повинен добровільно руйнувати свій організм. Утвердження здорового способу життя - важлива загальнодержавне завдання. Всіма силами сприяти її вирішенню - борг всіх людей, кожного жителя нашої країни.**

