

КУРЕНИЕ – это привычка, в большинстве случаев переходящая в болезнь, то есть в химическую зависимость организма от психоактивного вещества, название которому – НИКОТИН. Всем известно, что курение вредит здоровью. Но далеко не все осознают тот факт, что пассивное курение также приносит огромный вред.

Факты об употреблении табака:

1. Курение сокращает объем легких, увеличивает время, создавая недостаток кислорода, необходимого для обеспечения их нормального функционирования.
2. Курение уменьшает количество гемоглобина, необходимого для циркуляции и снабжения кислородом клеток организма, в результате чего меньшее количество кислорода достигает сердца и легких.
3. Курение разрушает альвеолы – пузырьки в легких на концах тончайших разветвлений бронхов, обвитые сетью капилляров, где происходит воздухообмен.
4. Потребление табачной продукции, включая бездымный табак (жевательный, нюхательный), повышает частоту сердечных сокращений в состоянии покоя, что снижает выносливость организма.

Бросить курить полезно в любом возрасте, даже после 60.

Вот что будет, если вы бросите курить прямо сейчас:

- через 20 минут нормализуется артериальное давление;
- через неделю ваш организм полностью освободится от никотина;
- через месяц начнет проходить кашель, заложенность носа, усталость, одышка;
- через 5 лет риск умереть от рака легких уменьшится наполовину;
- через 15 лет вероятность развития ишемической болезни сердца будет такой же, как у того, кто никогда не курил.

ВЫБЕРИ ЗДОРОВЬЕ!

Автор: Жанна Александрова

ГУ «Минский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»



Учись радоваться, мечтать, общаться

Без

**АЛКОГОЛЯ
НАРКОТИКОВ
СИГАРЕТ**





Многие люди считают, что выпить рюмку-другую «для настроения» – это не такое уж большое преступление против здоровья.

Алкоголизм – тяжелое хроническое заболевание, приводящее к смерти и в большинстве случаев – трудноизлечимое. Оно развивается на основе регулярного и длительного употребления алкоголя и характеризуется особым состоянием организма: неуправляемым влечением к спиртному, изменением степени его переносимости и деградации личности.

Факты указывают, что после первых двух рюмок/бокалов человеку становится хорошо и комфортно, сразу накатывает приятное чувство внутреннего тепла, а настроение становится приподнятым, хочется шутить и болтать обо всем на свете даже с малознакомыми людьми. Однако проходит совсем немного времени — и хорошее настроение сменяется обидчивостью и агрессивностью, нарушается координация движений, а речь человека через несколько минут становится невнятной и причина такого поведения является алкоголь, который оказывает пагубное влияние на нервную систему даже в малых дозах.

Под влиянием алкоголя движения становятся произвольными, человек теряет способность управлять собой, утрачивает сдержанность, стыдливость, он говорит и делает то, чего никогда не сказал и не сделал бы, будучи трезвым.

10 г чистого (100%) этилового спирта содержится в:
330 мл слабоалкогольного напитка крепостью 3%;
250 мл пива крепостью 4%;
125 мл сухого вина крепостью 9-11%;
50 мл крепленого вина крепостью 18%;
25 мл алкогольных напитков крепостью 40%.

**Тяжелые последствия
потребления алкоголя:
деградация личности, ухудшение
здоровья, высокий риск несчастного
случая и преступность.**



ЗАДУМАЙТЕСЬ ОБО ВСЕМ ЭТОМ, ЕСЛИ ВАМ ДОРОГО ЗДОРОВЬЕ!



Наркомания – это заболевание, обусловленное зависимостью от наркотического средства или психотропного вещества.

Наркотическая зависимость приводит к постепенной психической и физической деградации личности.

Современные наркотики способны сформировать зависимость почти с первого применения независимо от вида.

Наркотики чрезвычайно опасны, так как происходит:

- грубое нарушение функции внутренних органов;
- нарушение нервной системы;
- деградация личности;
- снижение иммунитета;
- развитие предраковых состояний;
- нарушение функции эндокринной системы...

Наркозависимые люди подвержены риску заражения и способствуют распространению ВИЧ-инфекции, вирусного гепатита, инфекций передающихся половым путем и других опасных инфекций.

Факторы защиты от риска употребления наркотиков:

- устойчивость к негативному влиянию сверстников;
 - ровные доверительные отношения в семье;
 - высокая самооценка, развитые навыки общения и самостоятельного решения проблем;
 - высокий уровень интеллекта и устойчивости к стрессу;
 - физическое и психическое благополучие;
- организация досуга подростков и молодежи;
- беседы о вреде наркотиков в школе, вузах, на работе и дома...



**Не сократи
свою жизнь,
однажды попробовав
наркотик!**