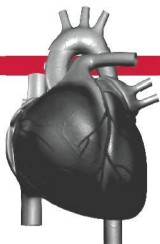


СЕРДЦЕ

В первую очередь страдает проводящая система, отвечающая за ритмичность сокращений.



1 АРИТМИИ

Различные аритмии – постоянный спутник алкоголизма. Возможно возникновение тяжелых нарушений ритма, таких как фибрилляция желудочков, когда сердечные мышечные волокна сокращаются не все одновременно, а каждое в отдельности.

2 ХРОНИЧЕСКАЯ СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

Происходит постепенное истончение и растягивание стенок сердца, поврежденные алкоголем клетки миокарда замещаются соединительной тканью, сократительная способность сердца снижается, развивается хроническая сердечная недостаточность.

СОСУДЫ

Достаточно распространен миф о том, что у алкоголиков «сосуды чистые, как у младенца». Это не соответствует действительности.

1 АТЕРОСКЛЕРОЗ

Злоупотребление алкоголем – один из основных факторов риска атеросклероза.

2 ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Одно из последствий злоупотребления алкоголем – повышенное артериальное давление, особенно в момент выхода из запоя.

3 ГИПЕРТОНИЧЕСКИЕ КРИЗЫ

В свою очередь, гипертонические кризы приводят к развитию инсультов.

Однажды сформировавшись, алкоголизм остается навсегда. Однако, если зависимый от алкоголя человек полностью откажется от спиртного, возможен его возврат к полноценной нормальной жизни.

АЛКОГОЛИЗМ, В ТОМ ЧИСЛЕ ПИВНОЙ - ЭТО ТЯЖЕЛАЯ БОЛЕЗНЬ

которая характеризуется пристрастием к употреблению алкогольных напитков с формированием сначала психической, а затем и физической зависимости.

АЛКОГОЛЬ – СИЛЬНЕЙШИЙ ЯД НЕЙРОТОКСИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ,

который в первую очередь поражает головной мозг и другие отделы нервной системы.

ОСТРАЯ ИНТОКСИКАЦИЯ

(алкогольное опьянение)

СТАДИИ:

- 1 Легкая эйфория
- 2 Наркотический сон
- 3 Кома
- 4 Летальный исход от остановки дыхания



ХРОНИЧЕСКАЯ ИНТОКСИКАЦИЯ

(длительное злоупотребление спиртным)

- 1 Поражение различных корковых центров мозга
- 2 Постепенная деградация личности



АЛКОГОЛЬ несовместим со здоровым образом жизни!

Подготовлено в рамках программы
МП города Братска "Здоровье"
на 2014-2019 гг.



Какие органы поражаются при алкоголизме

ПЕЧЕНЬ

Обезвреживание алкоголя происходит в нашей главной биохимической лаборатории.

1 ТОКСИЧЕСКИЙ ГЕПАТИТ

Постоянная нагрузка и прямое токсическое воздействие приводят к развитию токсического гепатита.

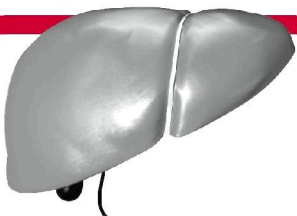
2 ЦИРРОЗ

По мере замены погибших клеток печени на соединительную ткань возникает цирроз печени.

3 ПЕЧЕНОЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

Печень перестает выполнять свои функции, в организме накапливаются необезвреженные «отходы» жизнедеятельности, развивается печеночная недостаточность, финалом которой будет...

4 ПЕЧЕНОЧНАЯ КОМА И СМЕРТЬ



ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА

Острое отравление алкоголем может привести к тому, что поджелудочная железа попросту переварит сама себя.

1 ОСТРЫЙ ПАНКРЕОНЕКРОЗ

2 ПЕРИТОНИТ

Острый панкреонекроз зачастую сопровождается развитием воспаления брюшины (перитонита) и очень плохо лечится.

3 ХРОНИЧЕСКИЙ ПАНКРЕАТИТ

Хроническое воздействие алкоголя приводит к перерождению тканей поджелудочной железы и развитию хронического панкреатита.



РЕПРОДУКТИВНАЯ СИСТЕМА МУЖЧИНЫ

1 ИЗМЕНЕНИЕ СТРУКТУРЫ МУЖСКИХ ПОЛОВЫХ ЖЕЛЕЗ

2 СНИЖЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ВЫРАБАТЫВАЕМЫХ СПЕРМАТОЗОИДОВ (до 70% от нормы)

3 ДЕФОРМАЦИЯ ПОЛОВЫХ КЛЕТОК

Половые клетки деформируются и не способны выполнять свои функции.

4 ПАДЕНИЕ ТЕСТОСТЕРОНА

Снижается производство мужского полового гормона – тестостерона.

5 ФЕМИНИЗАЦИЯ ВНЕШНОСТИ

Происходит процесс феминизации внешнего вида алкоголика – во внешности появляются женские черты.



ЖЕНЩИНЫ

1 РАССТРОЙСТВА МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА

2 КЛИМАКС

Наступает на 10-15 лет раньше.

3 БЕСПЛОДИЕ

Яичники подвергаются жировому перерождению, и яйцеклетки в них перестают созреть.

4 ВИРИЛИЗАЦИЯ ВНЕШНОСТИ

Гормональный дисбаланс приводит к вирилизации, т.е. проявлению мужских черт во внешнем облике.

БЕРЕМЕННОСТЬ

Безопасное количество спиртного, которое будущая мать может употребить во время беременности, равно нулю.

Любое количество алкоголя проникает через плаценту и полностью поступает в нервную систему будущего ребенка, причем прежде всего повреждается головной мозг.

1 «АЛКОГОЛЬНЫЙ СИНДРОМ ПЛОДА»

Существует специальный термин – «алкогольный синдром плода», которым обозначается целый ряд расстройств у детей, чьи матери пили во время беременности.

2 ГЕНЕТИЧЕСКИЕ ДЕФЕКТЫ И ВРОЖДЕННЫЕ УРОДСТВА

Употребление спиртного на ранних сроках также чревато возникновением генетических дефектов и врожденных уродств.

КРОВЬ

1 ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Алкоголь раз и навсегда встраивается в обмен веществ (в этот момент возникает физическая зависимость с формированием абстинентного синдрома).

2 АНЕМИЯ

В организме возникает дефицит некоторых биологически активных веществ – витаминов и микроэлементов. В первую очередь ощущается нехватка фолиевой кислоты и железа, что приводит к развитию анемии.



Никакое тело не может быть столь крепким, чтобы вино не могло повредить его.

Плутарх



Пьянство - есть упражнение в безумстве.

Пифагор



Пьянство отцов и матерей – причина слабости и болезненности детей.

Гиппократ



Когда вы откажетесь от сигарет...

... через 20 минут
после последней
сигареты артериальное
давление нормализуется,
восстановится работа
сердца

... через 8 часов
нормализуется содержание
кислорода в крови

... через 2 суток
восстановится способность
ощущать вкус и запах

... через неделю
улучшится цвет лица,
исчезнет неприятный запах
от кожи, волос,
при выдохе

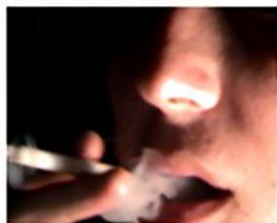
... через месяц
станет легче дышать,
покинет головная боль,
перестанет беспокоить
кашель

... через полгода
улучшатся спортивные
показатели – начнете быстрее
бегать, плавать, почувствуете
желание физических нагрузок

... через год
риск развития коронарной
болезни сердца снизится
на половину по сравнению с
курильщиками

... через 5 лет
резко уменьшится
вероятность умереть от рака
легких по сравнению с теми,
кто выкуривает пачку в день





Никотин – один из самых сильных ядов растительного происхождения. Птицы погибают, если к их клюву поднести стеклянную палочку, смоченную

никотином; кролик погибает от ¼ капли, собака – от 4. Для человека смертельная доза – 2-3 капли; это примерно 20-25 сигарет. Курильщик не погибает потому, что эта доза никотина вводится постепенно (в течение суток), а не в один прием, а также в результате частичной нейтрализации яда формальдегидом табачных смол.

Печальная статистика

Каждые шесть секунд в мире умирает человек от болезней, вызванных потреблением табака.

Для человека смертельная доза – 2-3 капли; это примерно 20-25 сигарет. Курильщик не погибает потому, что эта доза никотина вводится постепенно (в течение суток), а не в один прием, а также в результате частичной нейтрализации яда формальдегидом табачных смол.

В момент затяжки загораются табак и папиросная бумага, при этом образуется около 1200 вредных веществ, в том числе окись углерода, сажа, бензпирен, муравьиная и синильная кислоты, мышьяк, аммиак, сероводород, ацетил, радиоактивные элементы... Выделяются смолы, которые содержат 43 канцерогена, вызывающие рак. И все это попадает в организм курильщика.

Курение может привести к раку губы, языка, гортани, трахеи, легких. Сердце курильщика делает за сутки на 12-15 тысяч сокращений больше, чем некурящего, и быстрее изнашивается. Никотин и другие компоненты табака поражают и органы пищеварения. Многолетнее курение способствует

возникновению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Курение плохо сказывается и на слухе. 20 выкуренных за день сигарет ослабляют восприятие разговорной речи. И это только малая часть болезней, которые вызывает зависимость от никотина. Курильщик собственноручно сокращает свою жизнь на 3-8 лет.

У мужчин в 8 случаях из 10 в связи с курением развивается сужение кровеносных сосудов в половых органах и как следствие этого – импотенция. Шансов стать импотентом у курильщика в 2 раза больше, чем у некурящих.

Есть простой тест на содержание в табаке вредных примесей: если сигарета, оставленная в пепельнице, долго не затухает, – значит подвергнута химической обработке (пестициды, углеводород, керосин и др.).



"Пассивные" курильщики

Регулярное пребывание в роли «пассивного курильщика» в 2,5 раза повышает у него риск сердечных заболеваний со смертельным исходом по сравнению с теми людьми,



которые не подверглись воздействию вторичного табачного дыма. Наиболее чувствительны к табачному дыму дети до 5 лет. Пассивное курение способствует развитию у них гиповитаминозов, ведет к потере аппетита и расстройству пищеварения. Дети становятся беспокойными, плохо спят, у них бывает длительный, плохо поддающийся лечению кашель, чаще сухой, носящий приступообразный характер. В течение года они болеют бронхитом и ОРВИ 4-8 и более раз. Гораздо чаще, чем дети некурящих родителей, они заболевают и воспалением легких.

5 ступеней отказа от курения

1. Готовимся к старту.

- ▶ Назначьте день отказа от сигарет.
- ▶ Позаботьтесь о своём окружении
- ▶ Избавьтесь от ВСЕХ сигарет, зажигалок и пепельниц: дома, в автомобиле и на работе.
- ▶ Не разрешайте другим курить у Вас дома и в автомобиле.
- ▶ Мысленно переберите все прежние попытки бросить курить: вспомните, что помогало Вам, а что – мешало.
- ▶ Однажды бросив курить – больше не курите!
НИ ОДНОЙ ЗАТЯЖКИ!!! Это очень важно.

2. Находим поддержку.

- ▶ Исследования показали, что у Вас будет больше шансов бросить курить, если Вам помогут близкие. Расскажите своим родным, близким, друзьям, что Вы решили бросить курить, попросите их о поддержке. Убедите их не курить при Вас и не оставлять окурков.
- ▶ Посоветуйтесь с врачом.

3. Осваиваем новые навыки и новое поведение.

- ▶ Постарайтесь отвлечь себя от позывов покурить. Если желание курить не оставляет Вас – поговорите с кем-нибудь, выйдите погулять, займитесь чем-нибудь приятным.
- ▶ В первые дни постарайтесь изменить привычный распорядок: избавьтесь от рутины, например, выберите другую дорогу в магазин, измените время и место завтрака и обеда.
- ▶ Если Вы привыкли пить кофе, постарайтесь заменить его чаем.

