

# Дальше от вредных привычек - ближе к успеху



врач БУЗ УР "РЦОЗ МП МЗ УР"  
Загуменов П.Л.

HABITS

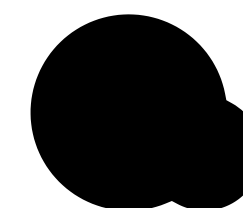
**Что для вас  
привычка?**



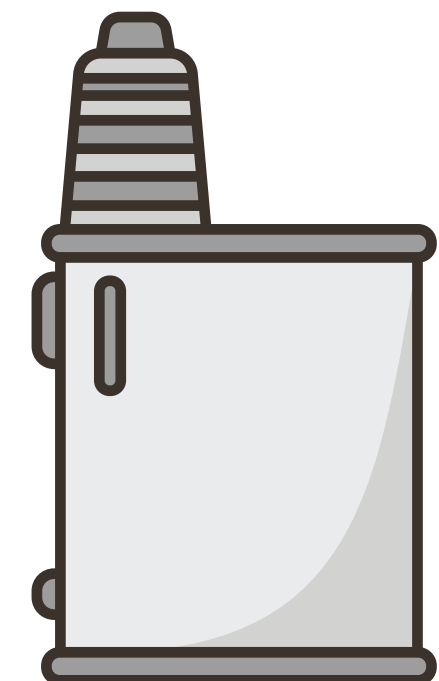
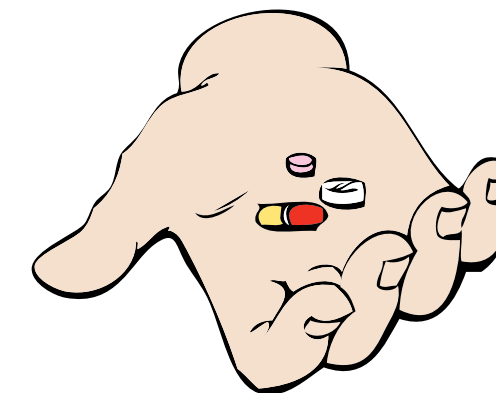
**Привычка** – сложившийся способ поведения, осуществление которого в определенных ситуациях приобретает для человека характер потребности.



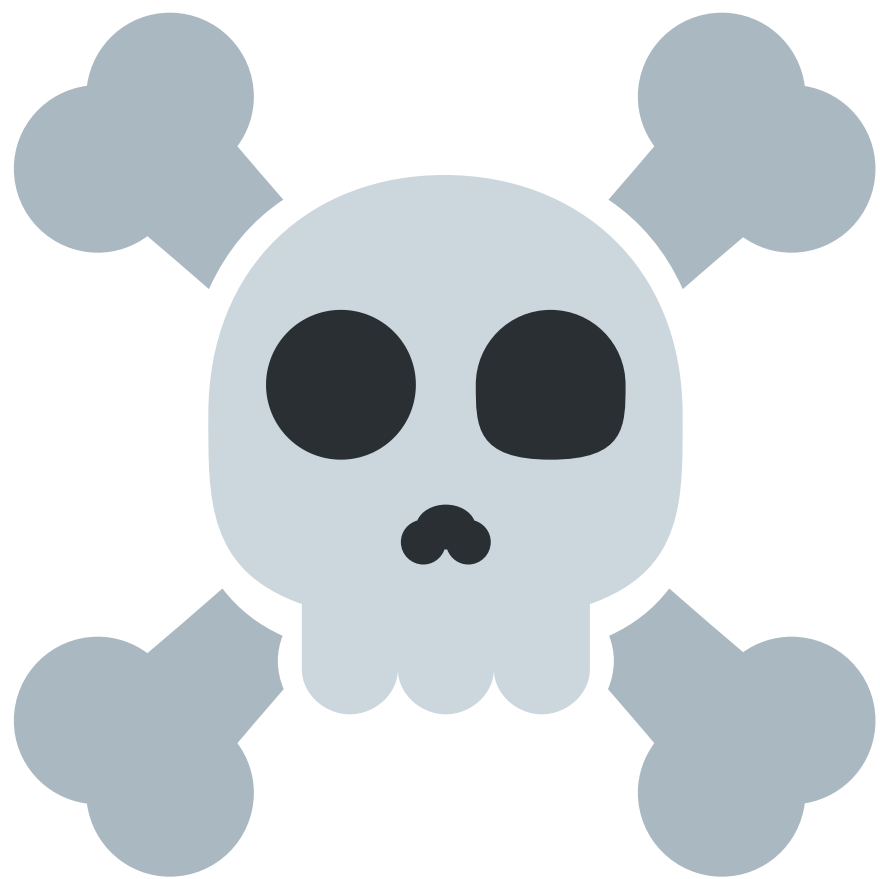
# Что такое вредная привычка?



**Вредные привычки –**  
это различные виды отклонения  
от здорового образа жизни. Среди  
них наиболее опасными являются  
курение, употребление алкоголя,  
приобщение к токсическим  
и наркотическим веществам.



**! В мире от курения  
один человек  
умирает каждые  
13 секунд.**

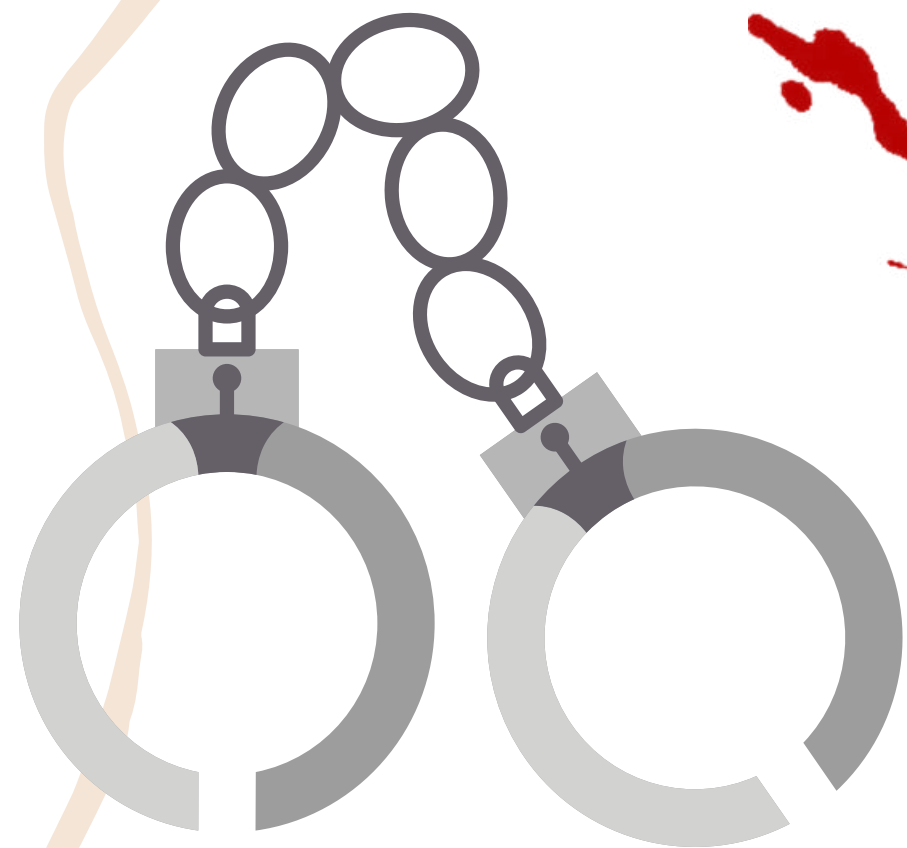


**Ежегодно от пристрастия к табаку  
гибнет около 5 миллионов человек.  
Ежегодно в России от причин,  
связанных с курением,  
преждевременно умирает более  
220 тысяч человек.**



**Ежегодно в России от употребления алкоголя умирает до 40 тысяч человек!**

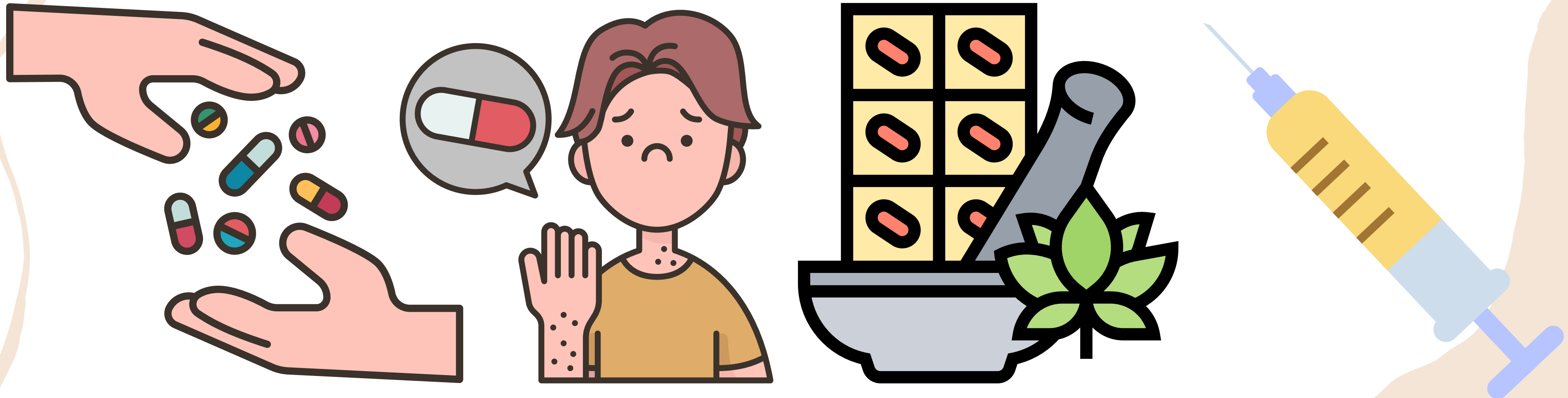
**70 % преступлений против личности совершается людьми в состоянии алкогольного опьянения.**





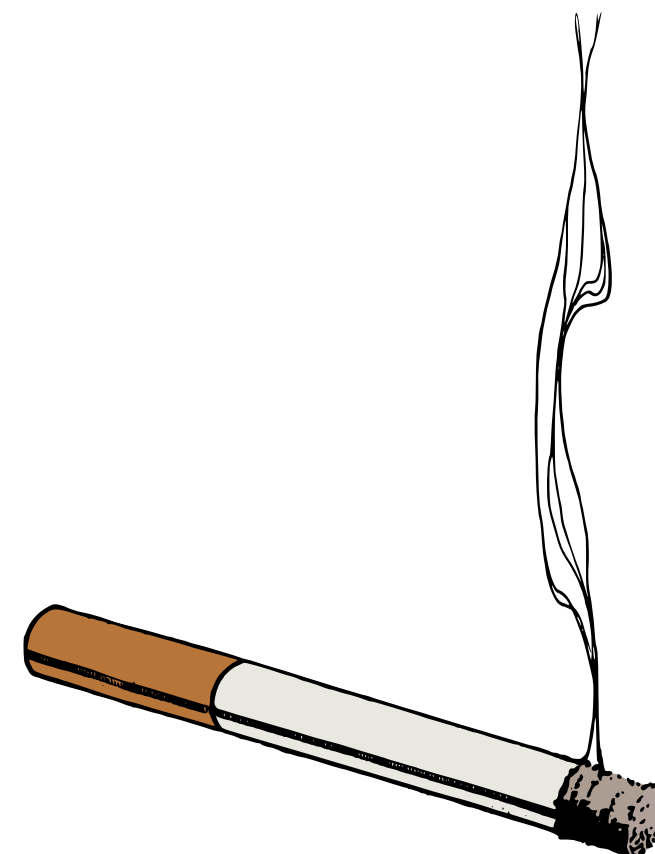
**Ежегодно от наркотиков умирает более  
120 тысяч человек!**

**Средняя продолжительность жизни  
наркомана от 1 года до 7 лет**





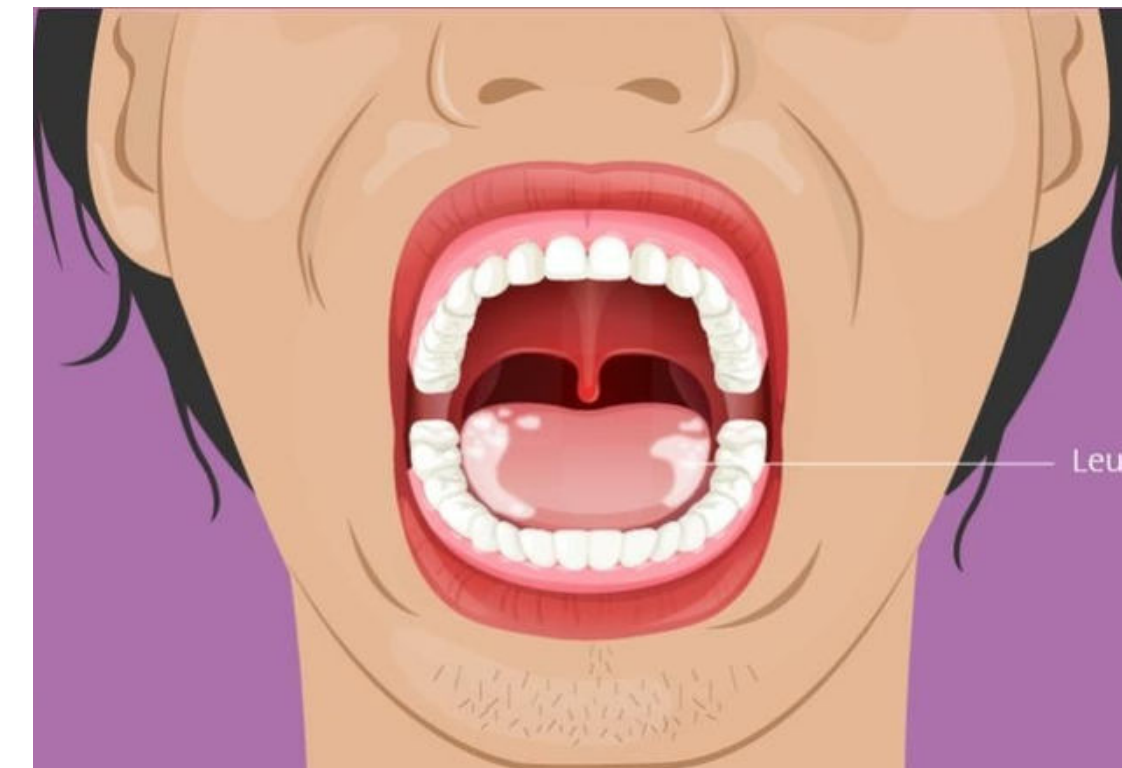
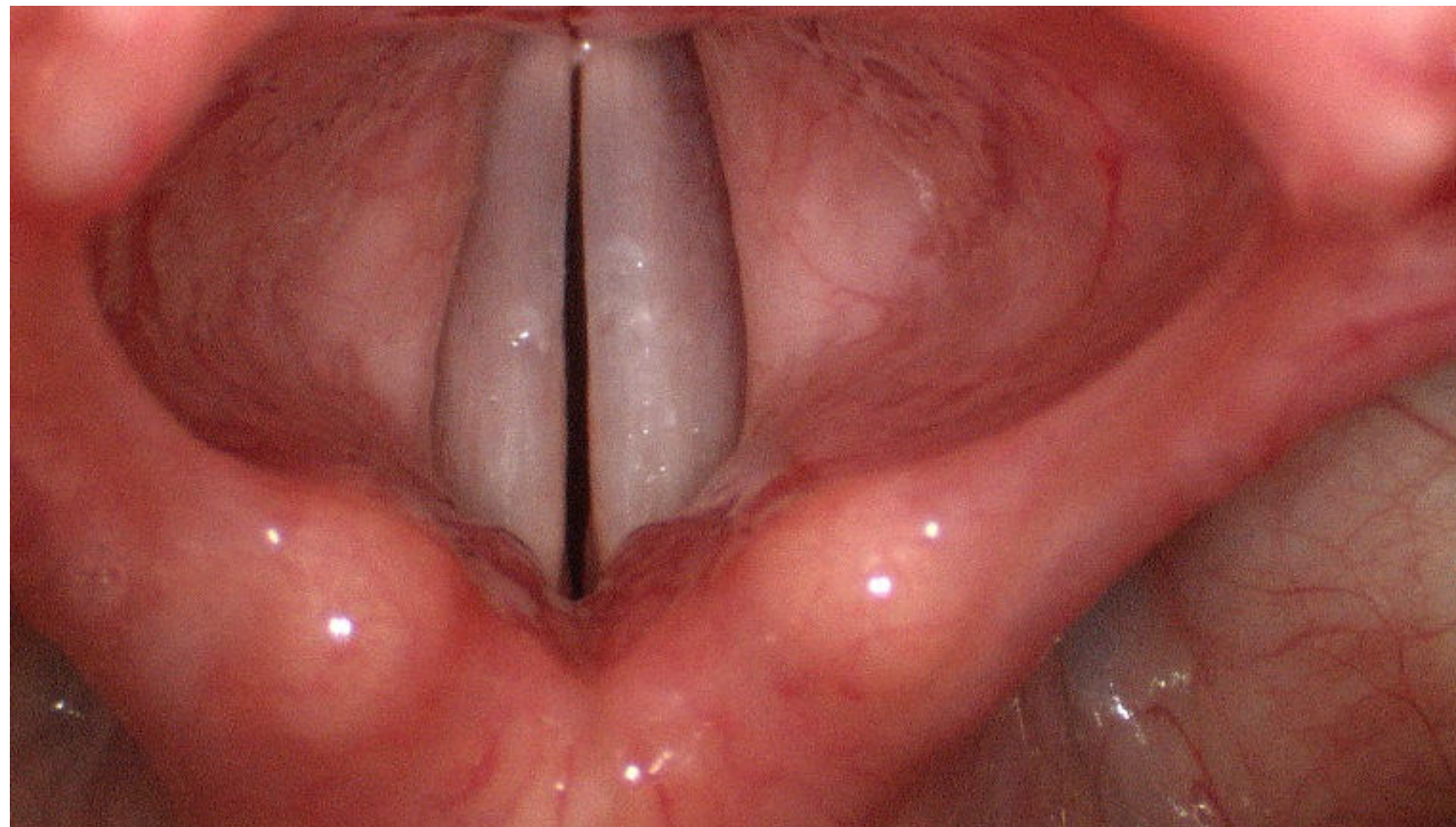
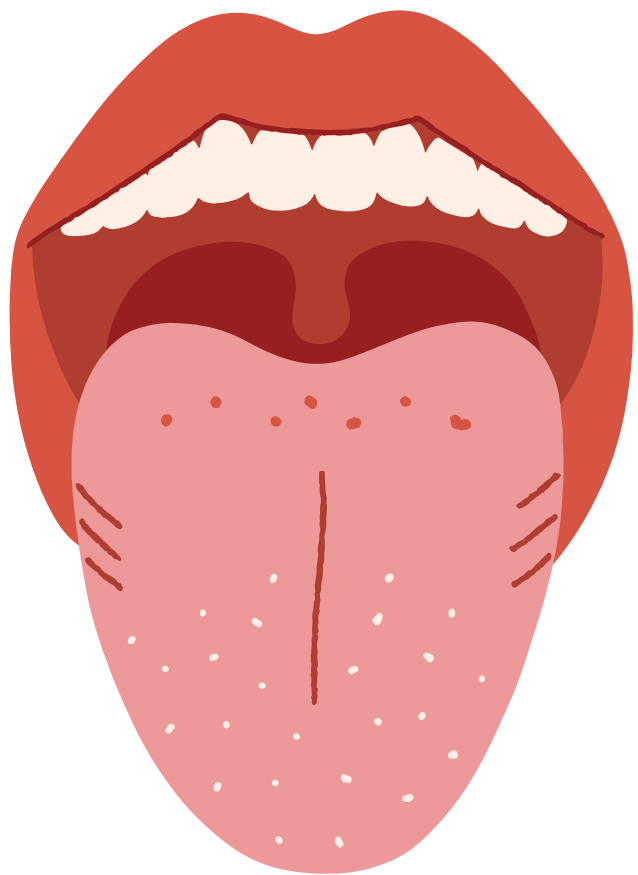
# Почему курить вредно?



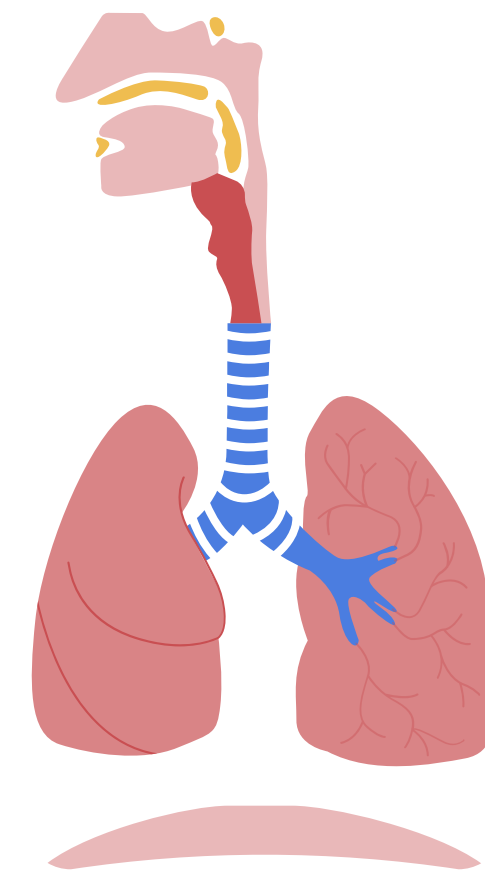
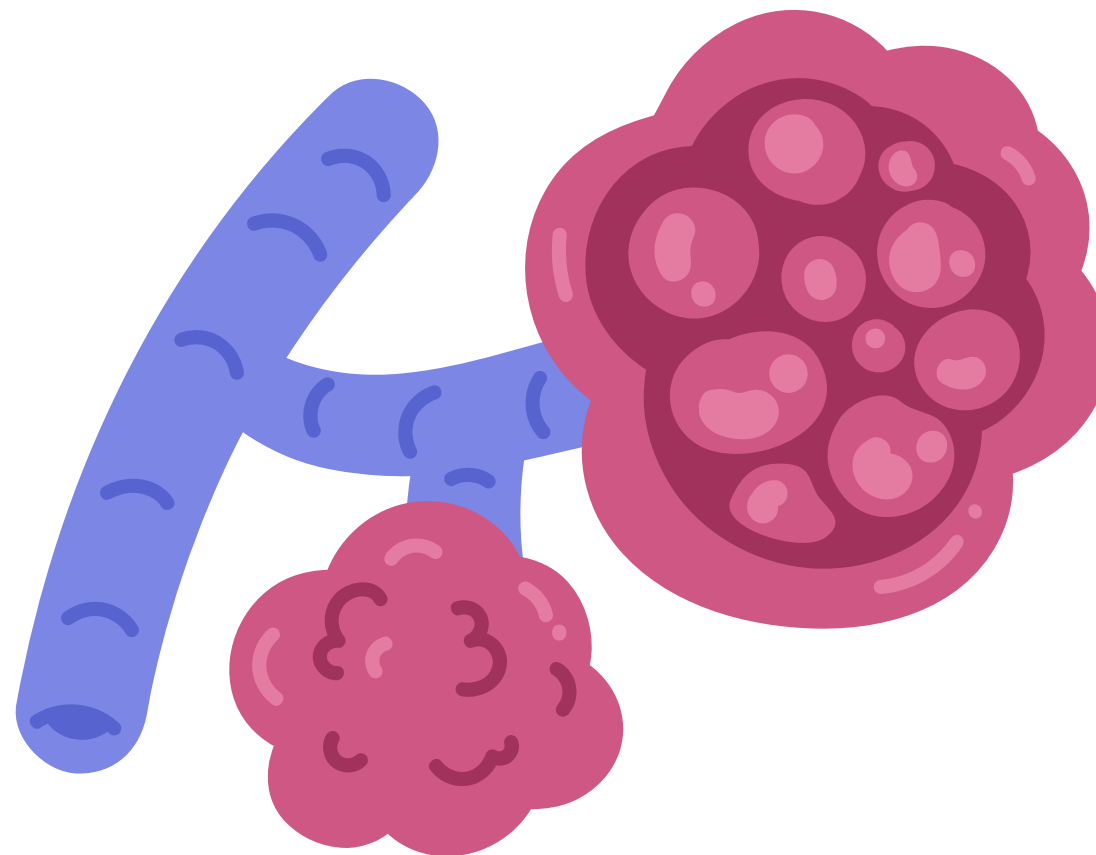
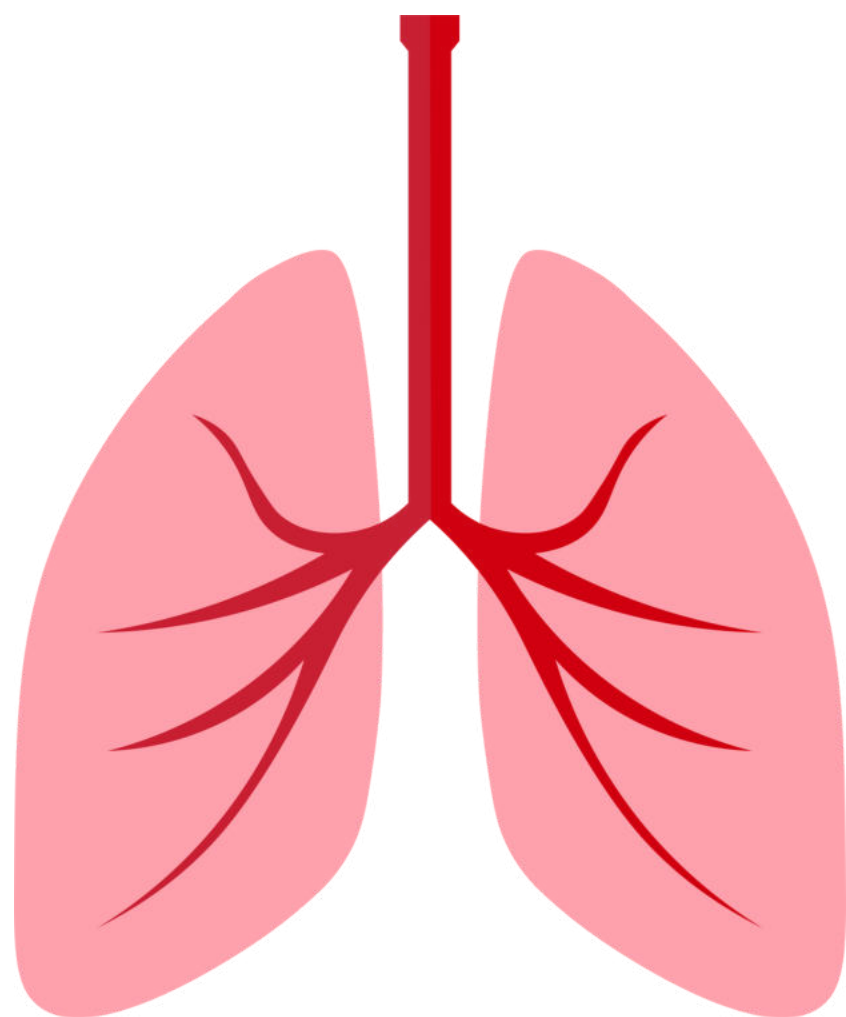
**1. Тепло и деготь разрушают зубную эмаль, изменяют цвет зубов.**



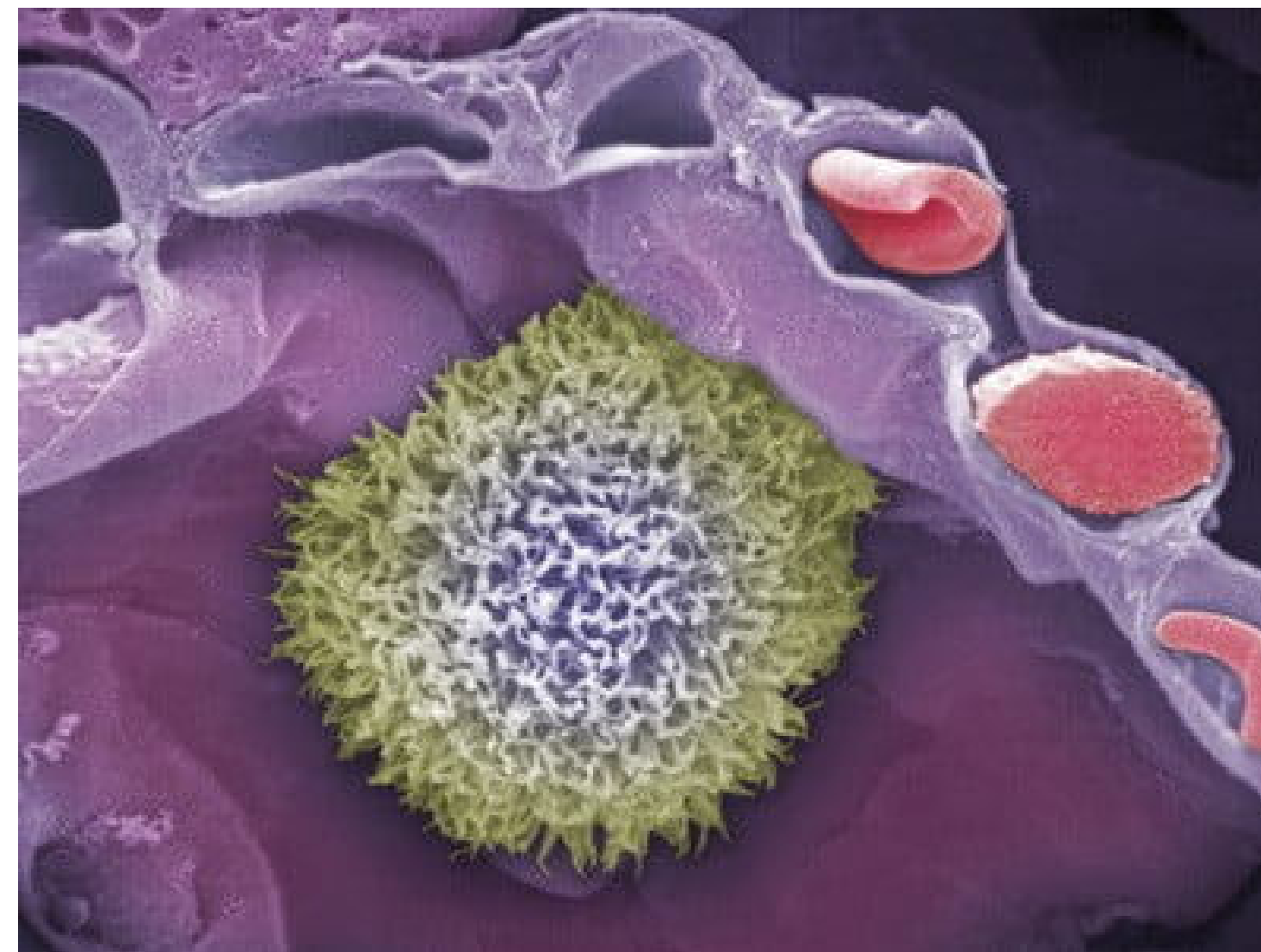
**2. Дым раздражает слизистые оболочки полости рта, голосовые связки, вызывая воспаление.**



**3. Дым способствует утолщению и воспалению слизистых оболочек дыхательных путей => нарушение процесса дыхания**



## 4. Токсические вещества снижают функции иммунных клеток легких



**5. Курение сигарет вызывает сужение сосудов всех органов и систем, способствуя развитию тяжелых заболеваний (инфаркт миокарда, инсульт и др.)**

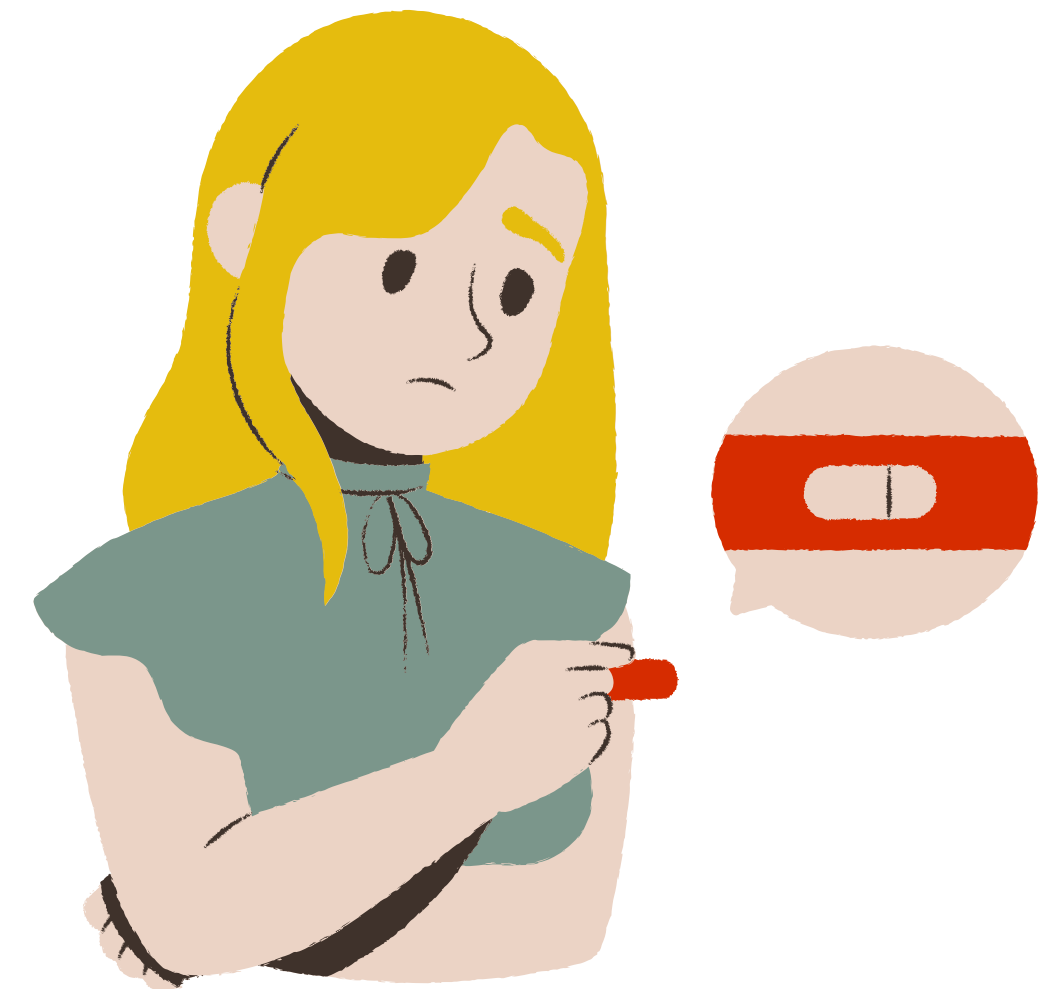


## 6. Из-за сниженного поступления кислорода к клеткам развивается слабоумие

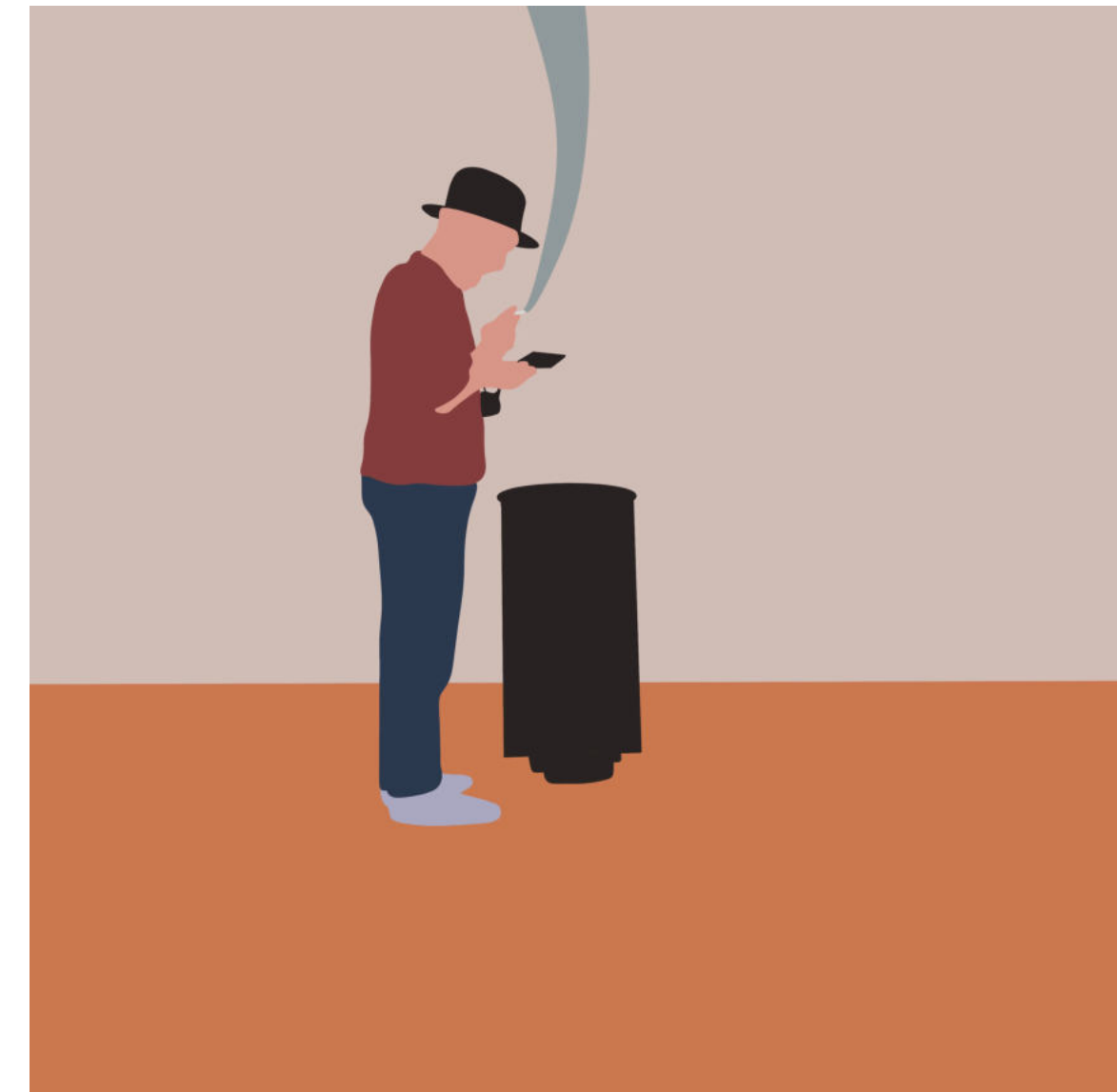




## 7. Никотин снижает количество мужских и женских половых гормонов, вызывая половую дисфункцию и бесплодие

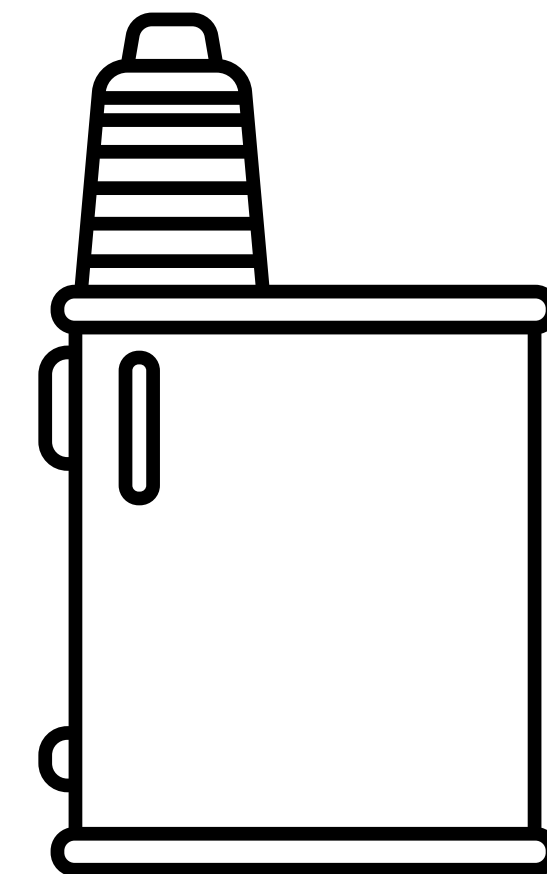


## 8. Никотин вызывает сильнейшую зависимость, от которой сложно избавиться





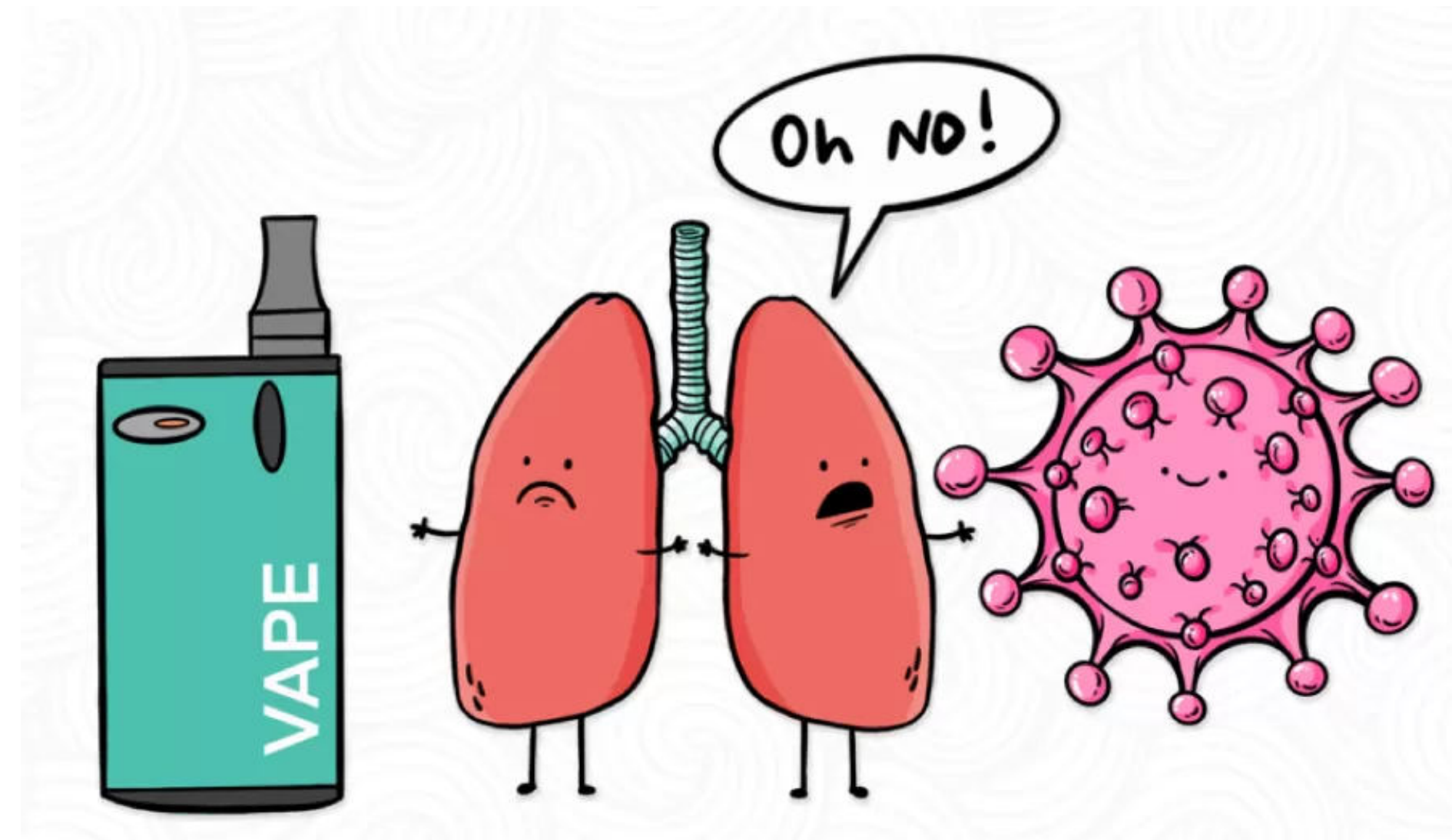
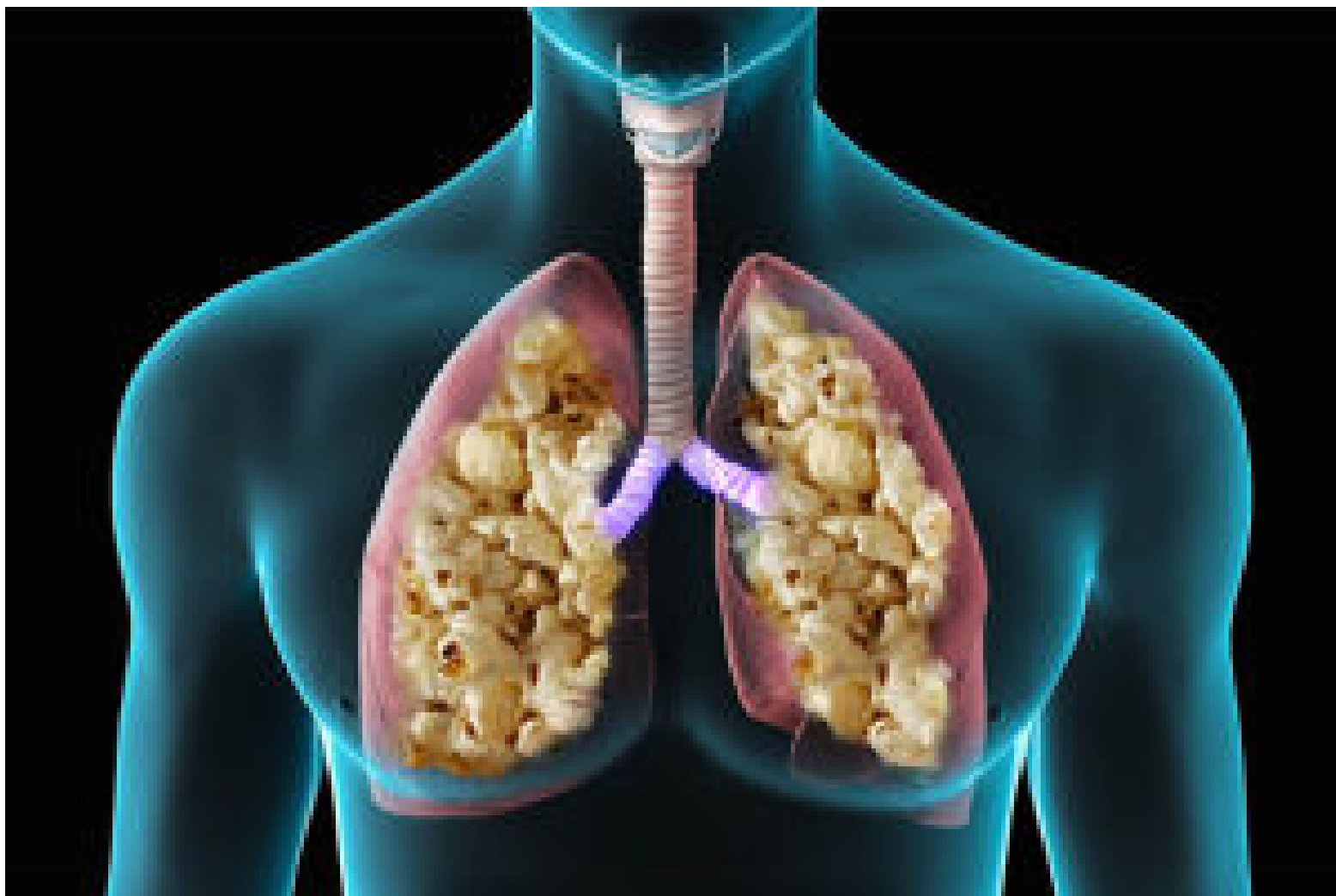
Пробовали ли  
вы вейп?



1. Подсластители, пропиленгликоль, формальдегид являются сильнейшими аллергенами, вызывающими токсические реакции



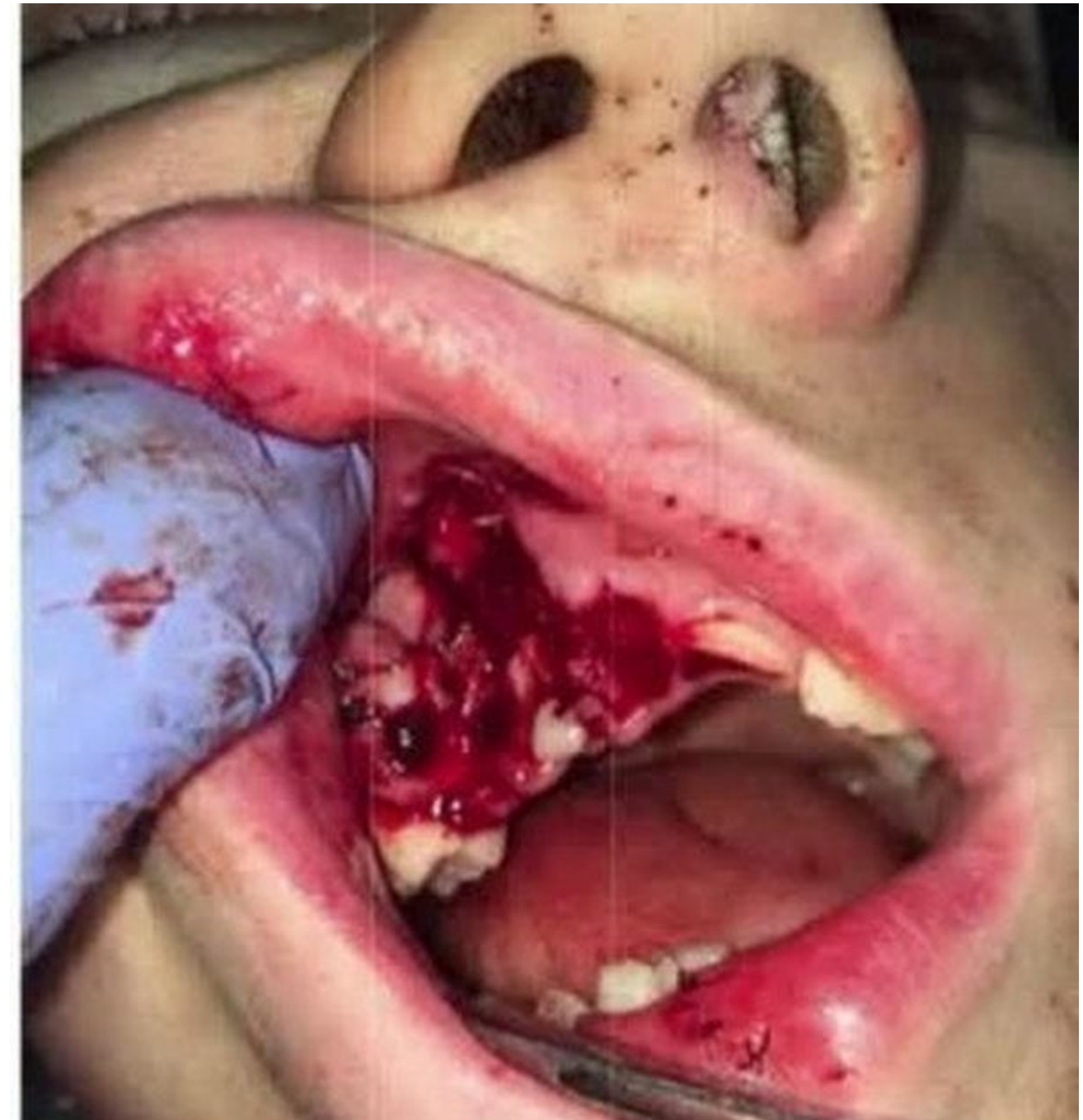
## 2. Способствует развитию "попкорновой" болезни и болезни EVALI



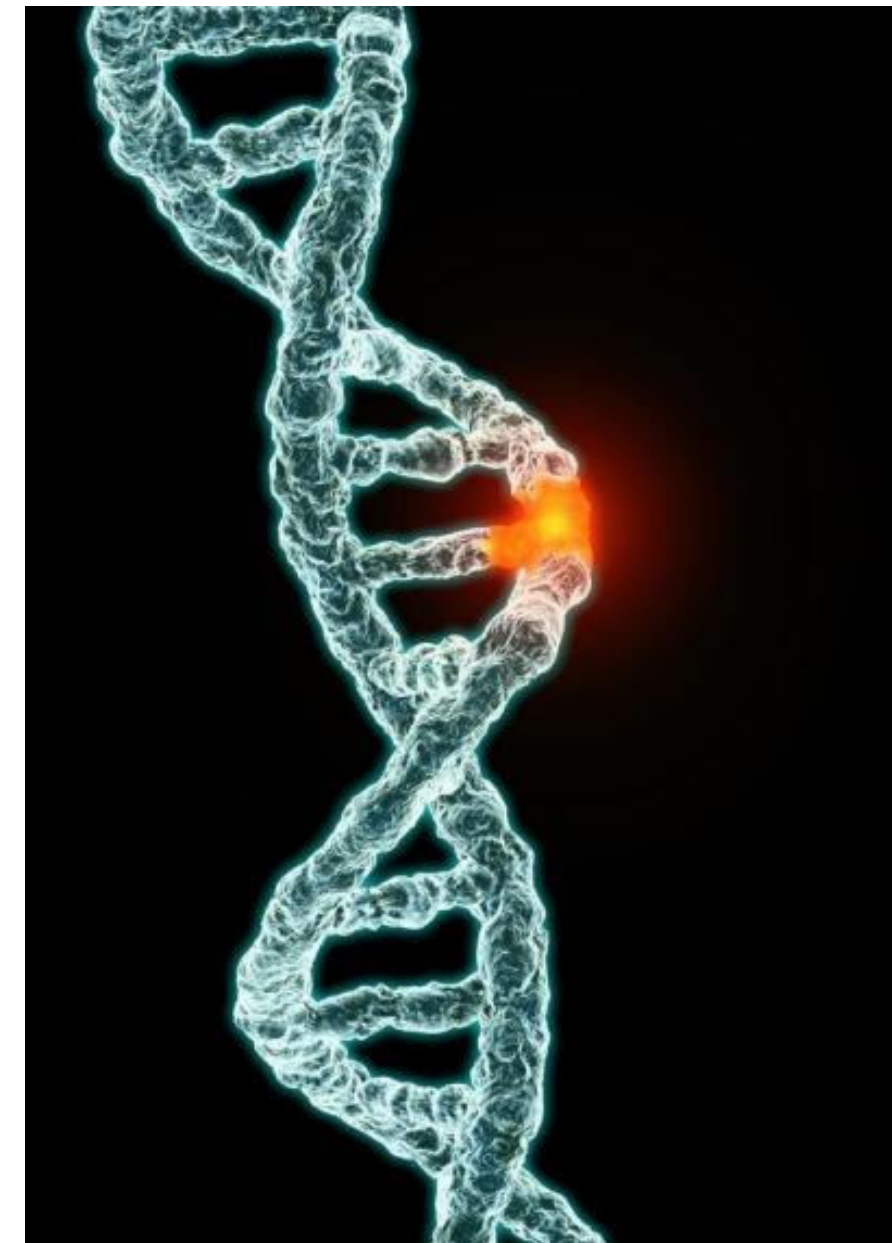
### 3. Бесконтрольное вдыхание пара => более сильная интоксикация



## 4. Возможность взрыва парогенератора в руках => нанесение косметических дефектов и увечий



## 5. Вызывает более интенсивные повреждения и мутации ДНК клеток (по сравнению с курением сигарет)

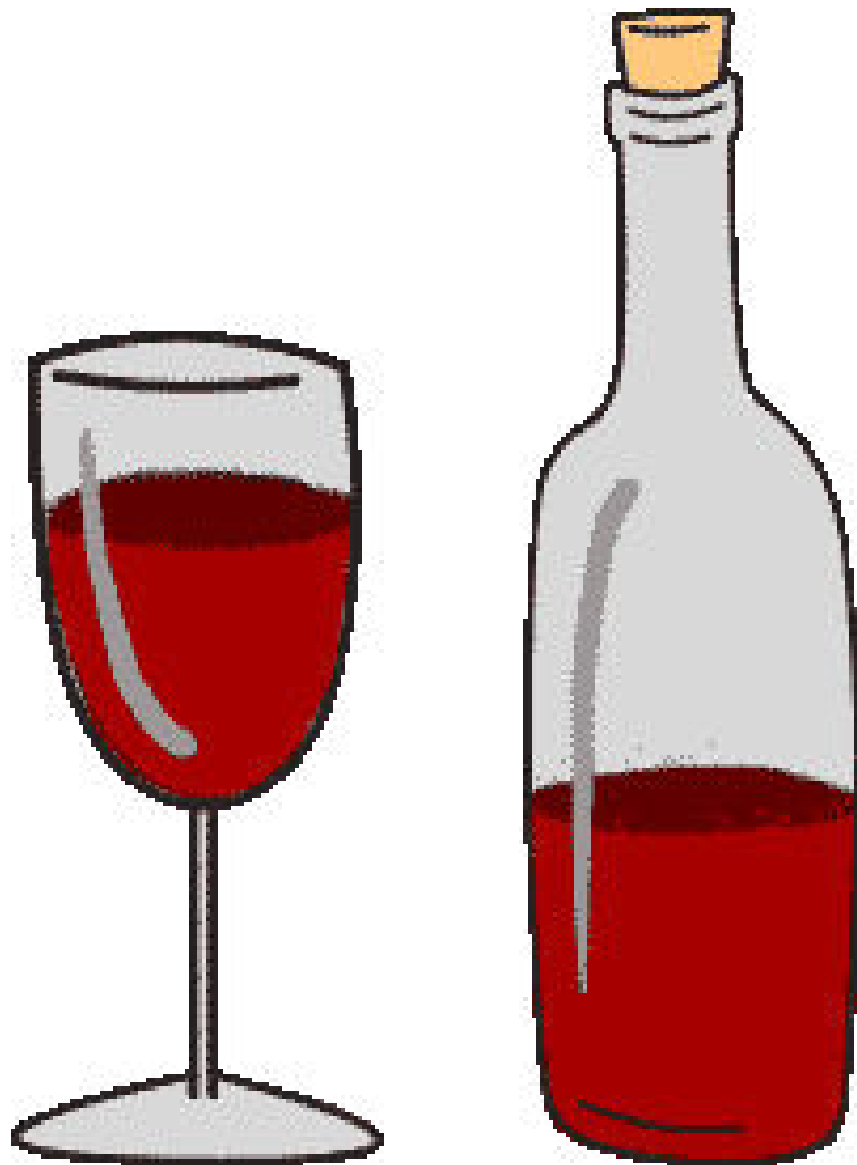




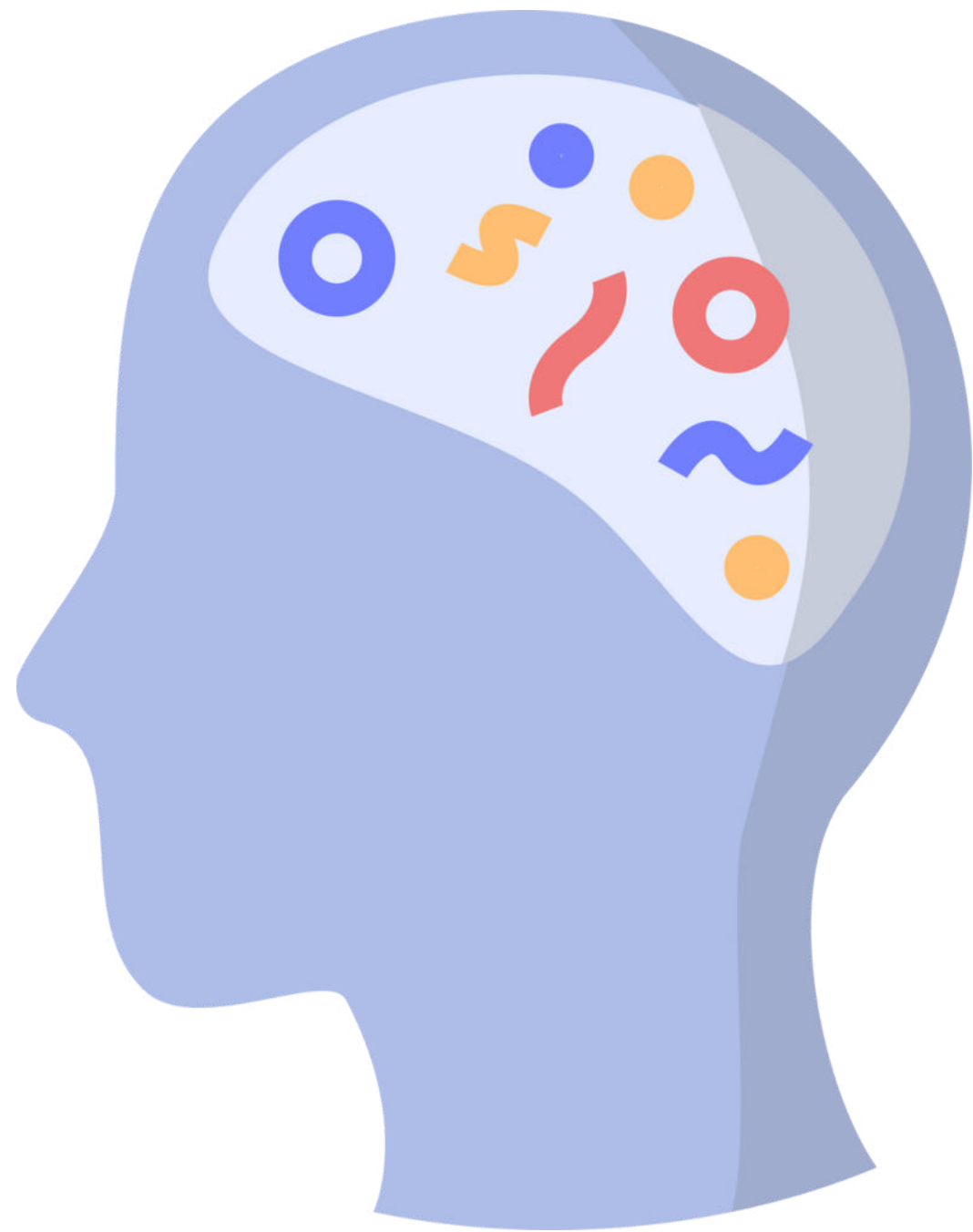


# Вреден ли алкоголь?

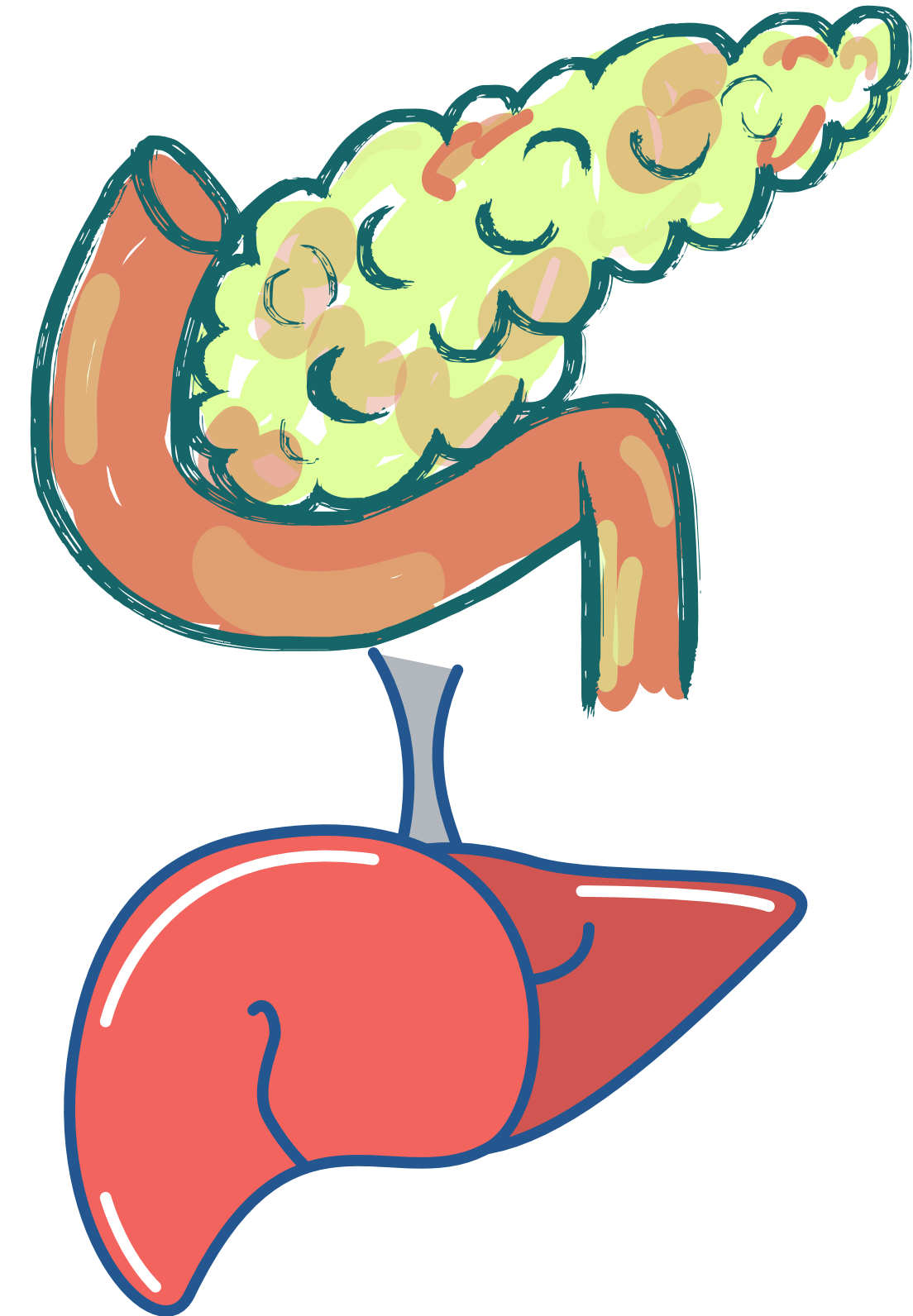
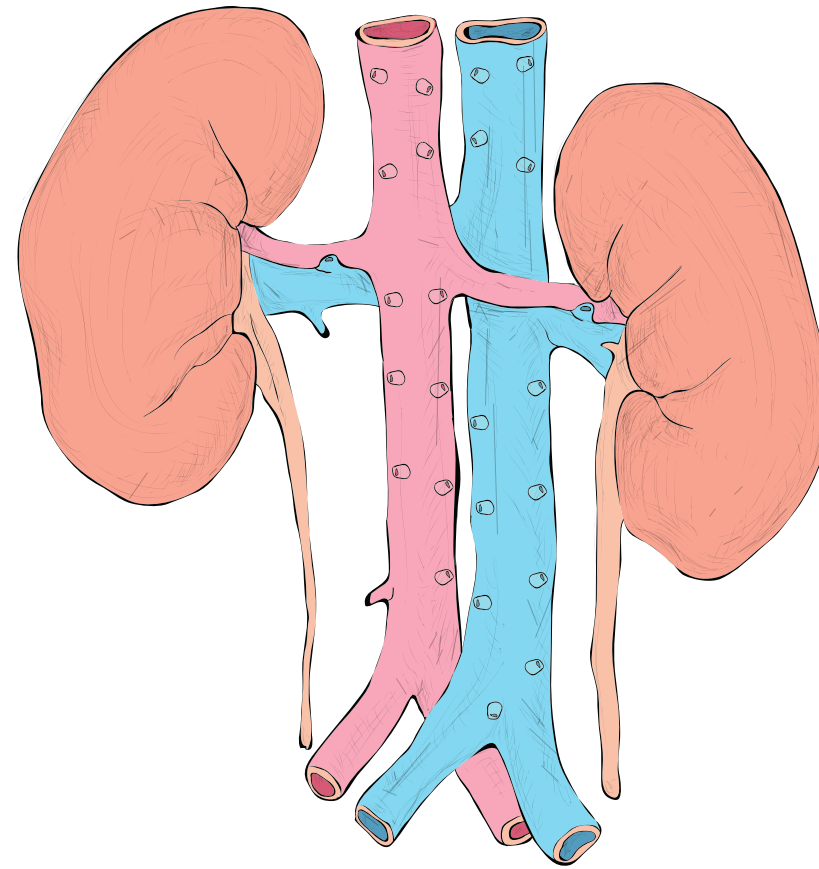
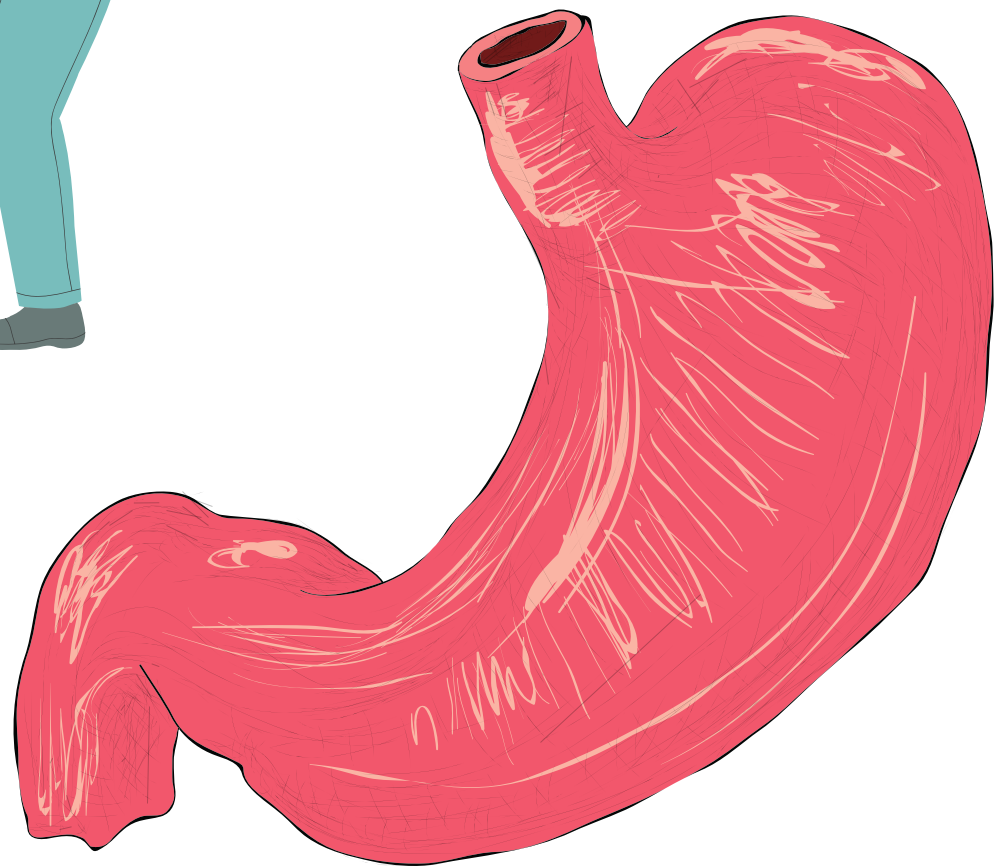
**1. Алкоголь оказывает токсическое действие на клетки организма, в том числе головного мозга => снижение концентрации, внимания, мышления**



2. 100 грамм 40% спирта убивает 7500  
клеток головного мозга.



# 3. Алкоголь повреждает клетки внутренних органов



## 4. Алкоголь приводит к дисфункции половых желез и бесплодию





# Мифы о пиве



# 1. Пиво – полезный слабоалкогольный напиток.



## 2. Пиво полезно, а пивной алкоголизм – надуманная проблема





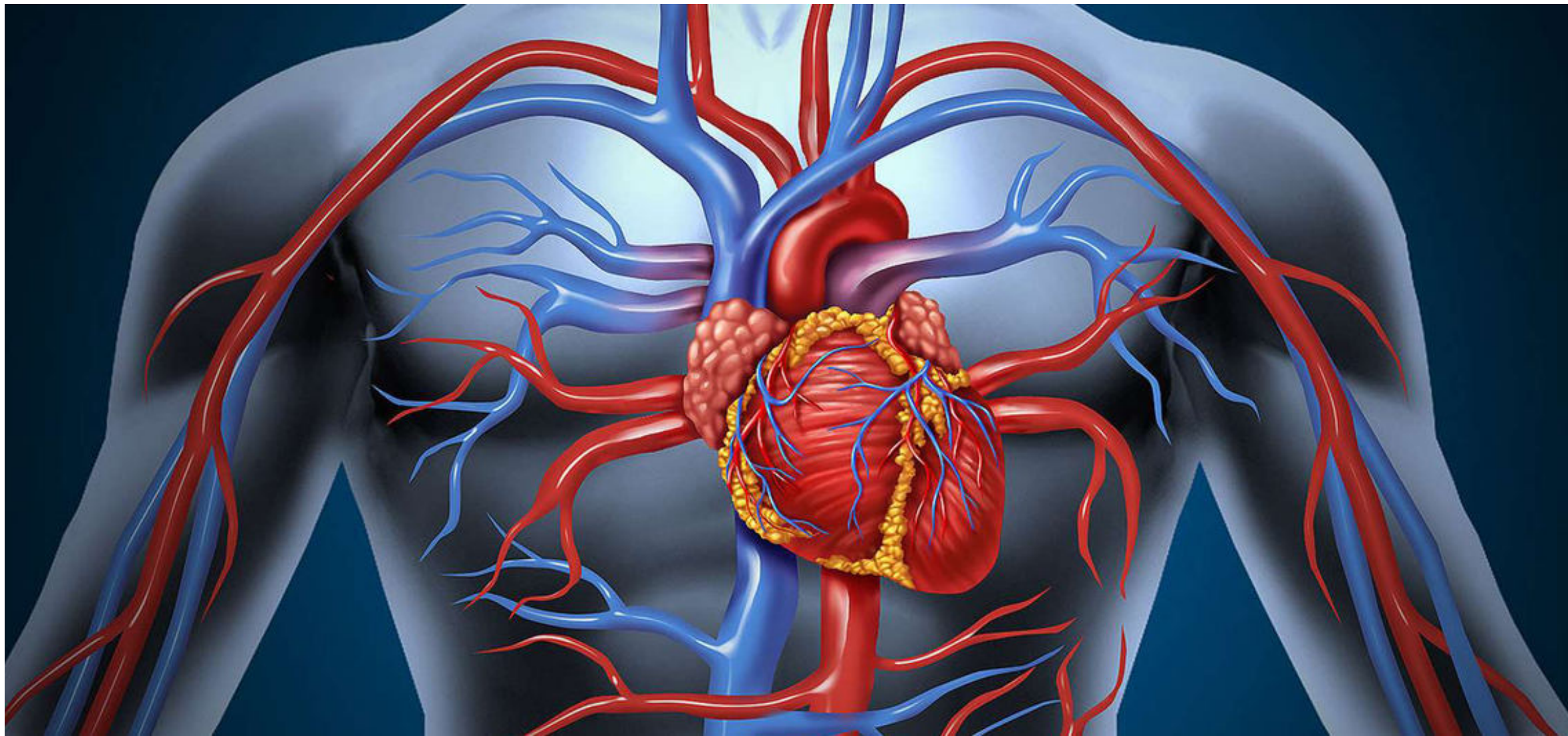
### 3. Пиво снижает потребление крепких алкогольных напитков.



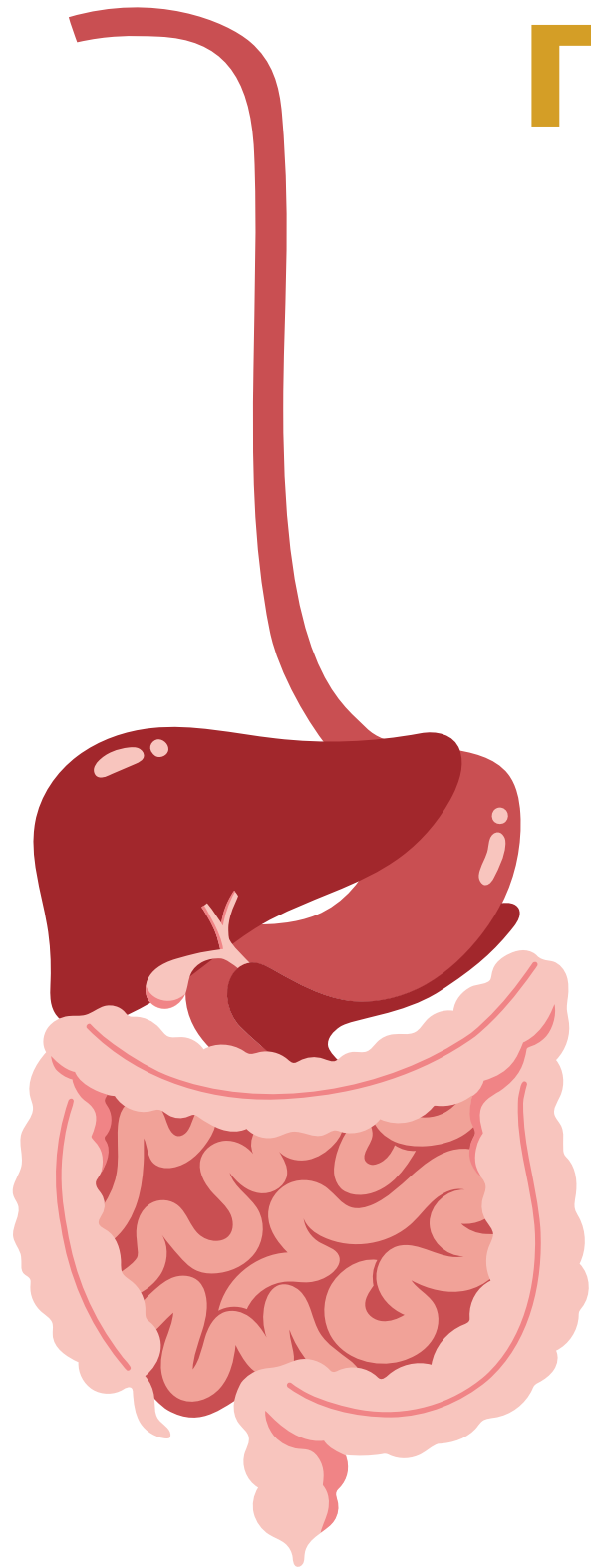
## 4. Пиво полезно для мозга.



# 5. Пиво полезно для сердца и сосудов



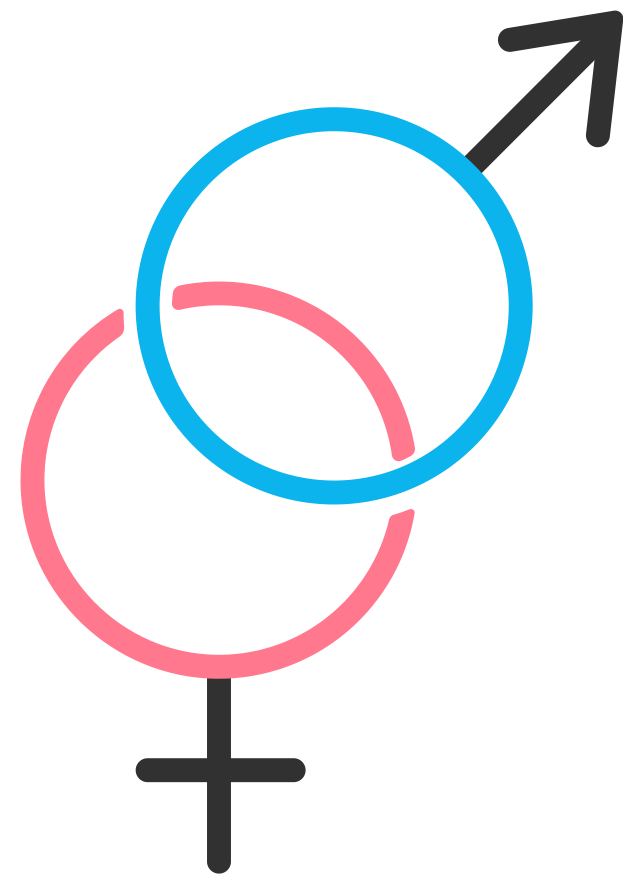
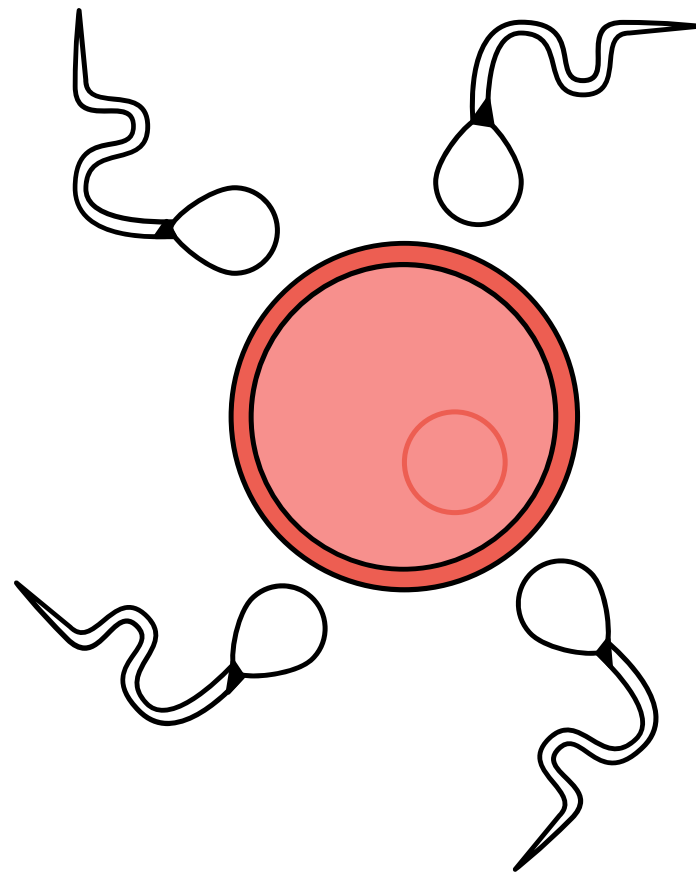
## 6. Пиво полезно для пищеварения



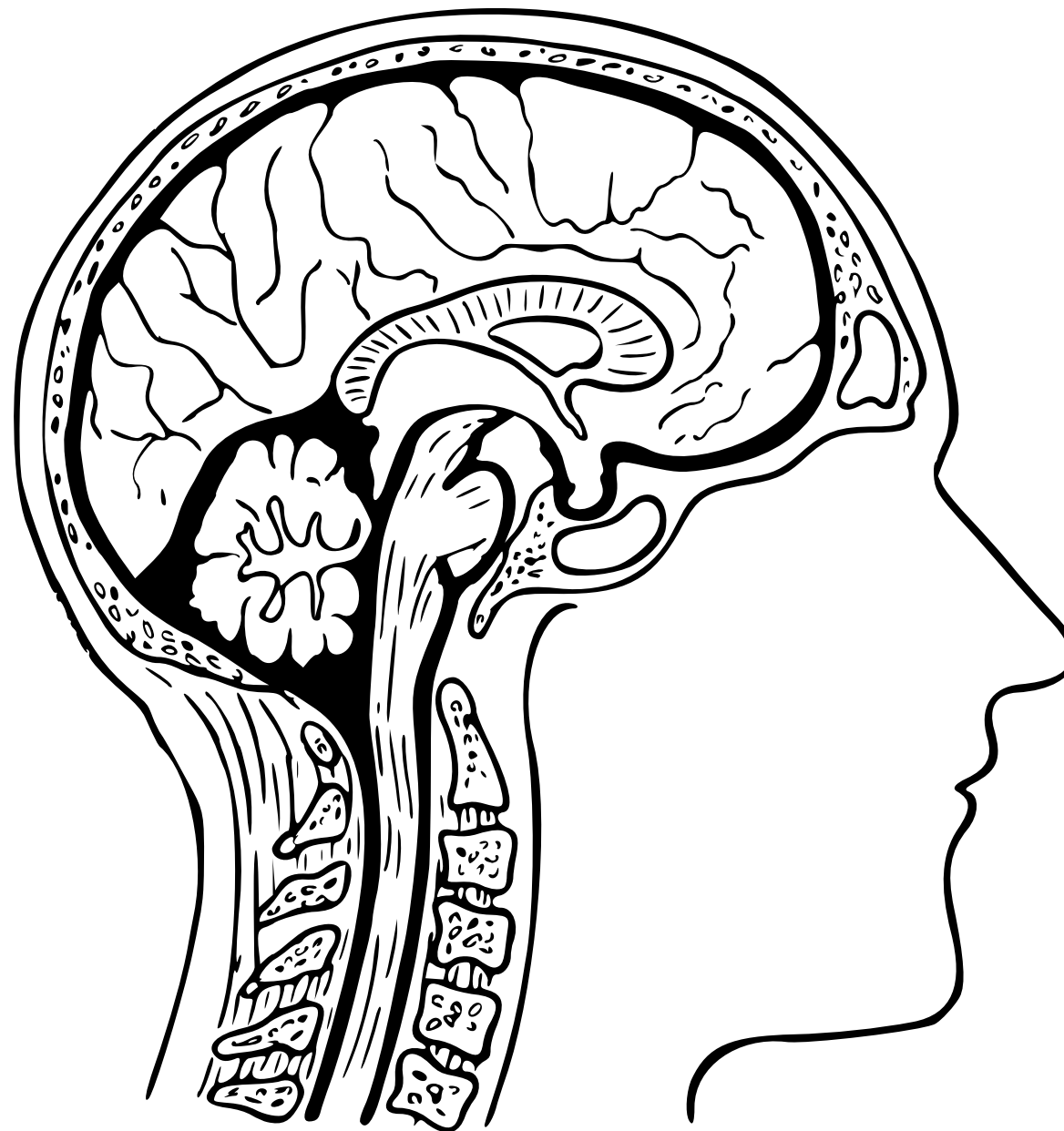
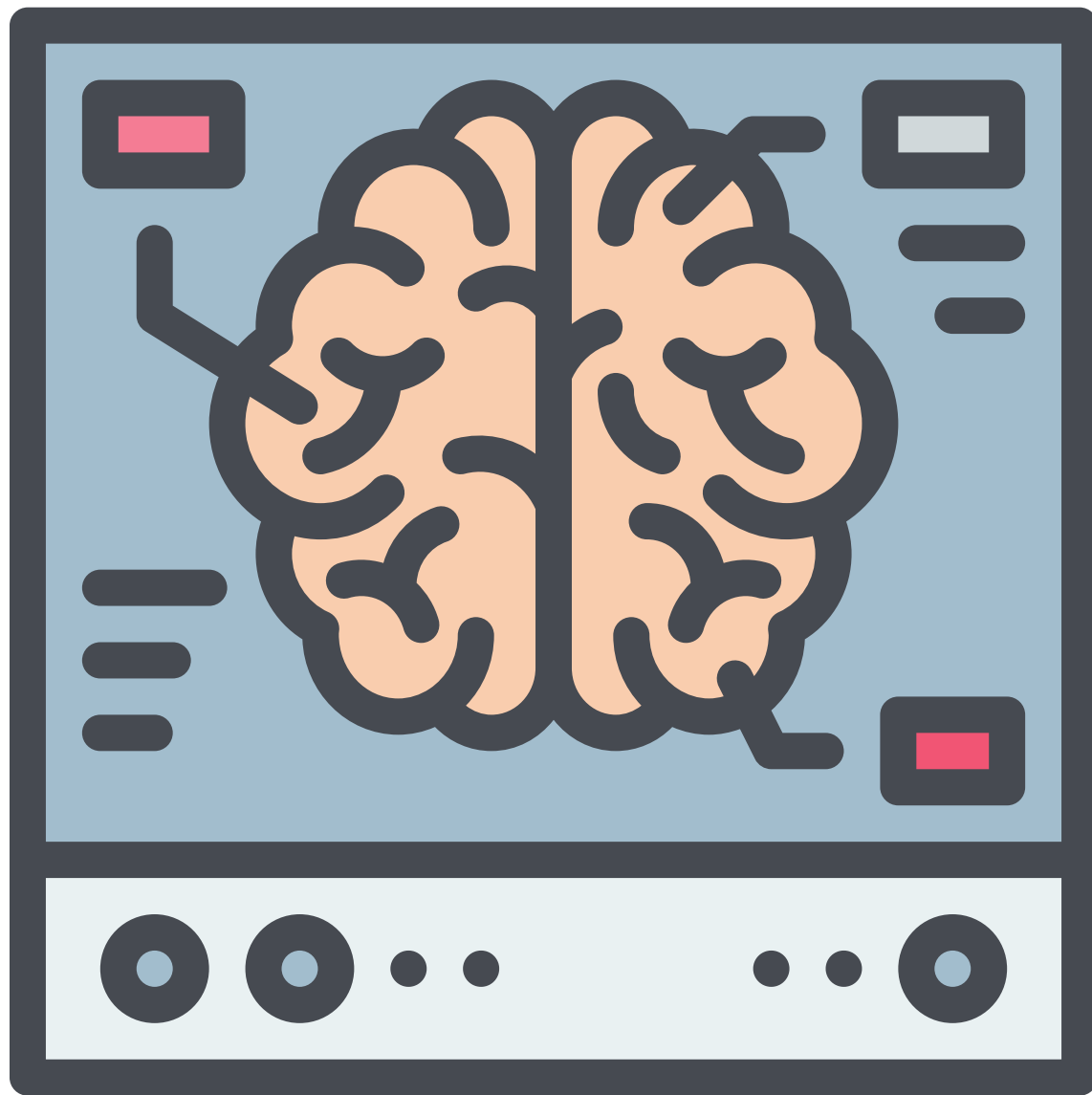
# 7. Пиво богато содержанием витаминов



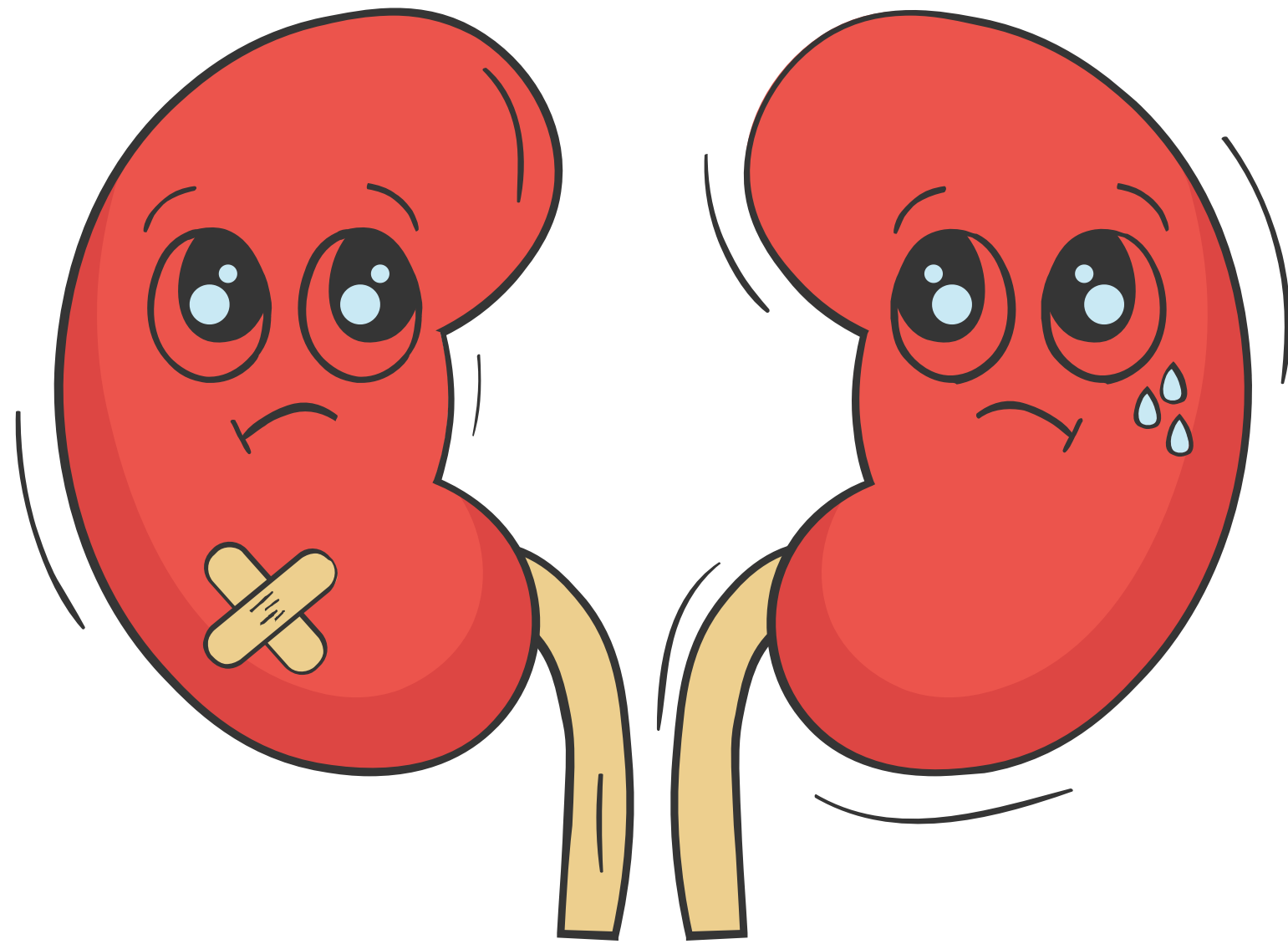
# 8. Пиво полезно для репродуктивной системы



# 9. Пиво полезно для нервной системы



# 9. Пиво полезно для почек





# Экономические подсчеты

1 пачка сигарет = 20 сигарет.

1 день  $\approx$  1 пачка сигарет

1 пачка сигарет = 119 р и >

Затраты за 1 мес = **3689** р и >

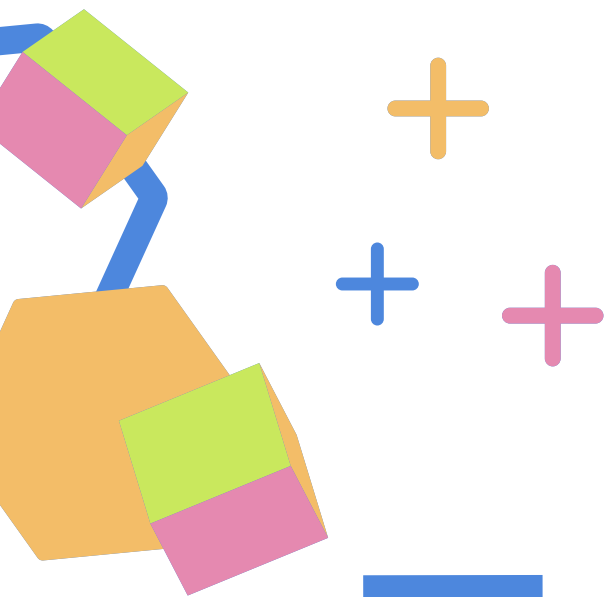
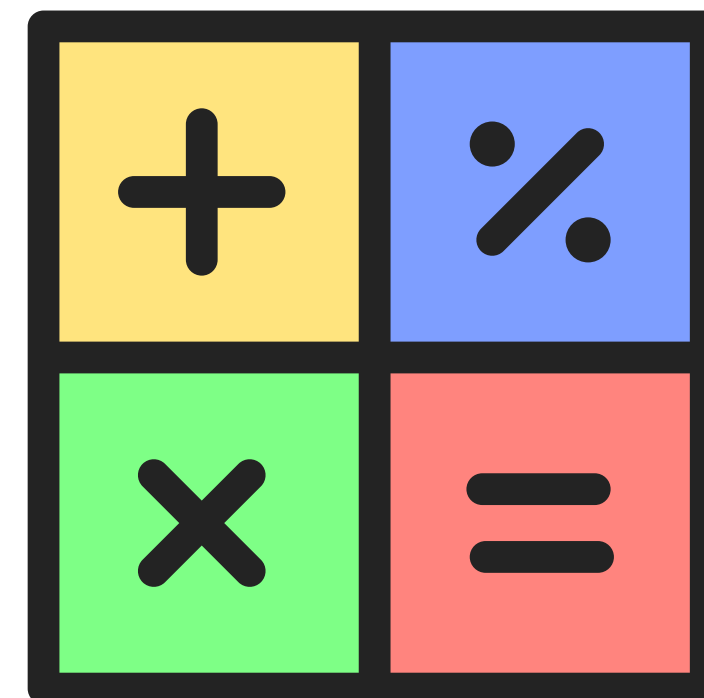
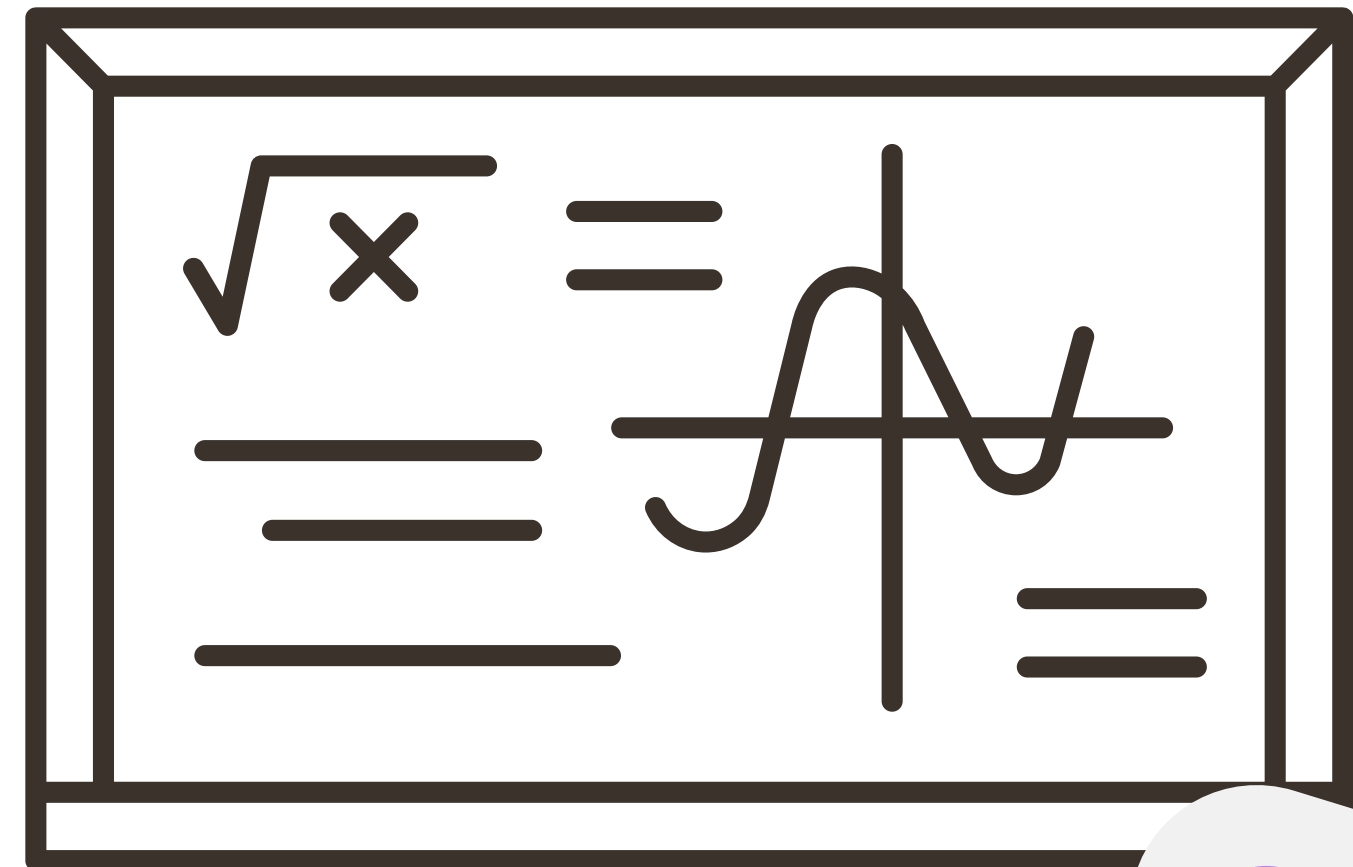
Затраты за 1 год = **43435** р и >

1 вейп  $\approx$  900 р

1 неделя  $\approx$  1 вейп

Затраты за 1 мес = **3985** р и >

Затраты за 1 год = **46953** р и >



Благодарю за  
внимание!

