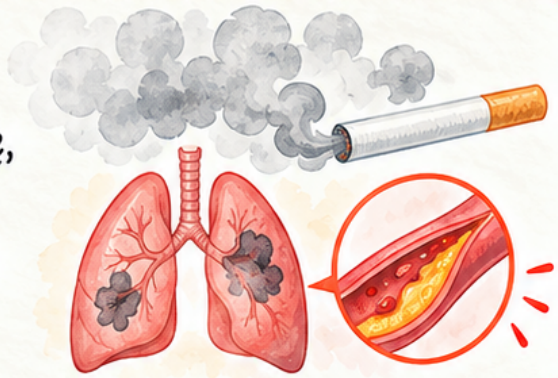
BIOLOGIA • RÓWNOWAGA WEWNĘTRZNA • KLASA 7

Zagrożenia dla równowagi

Szkodliwość dymu tytoniowego i alkoholu

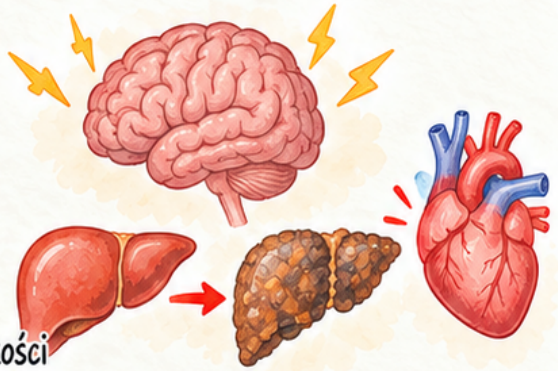
1 Dym tytoniowy

- Zawiera toksyczne substancje: nikotynę, tlenek węgla, ołów i arsen.
- Uszkadza płuca i naczynia krwionośne. Zwiększa ryzyko raka płuc i krtani.



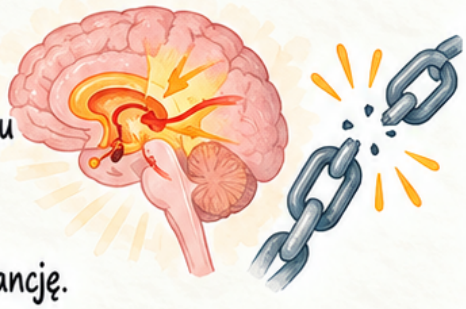
2 Alkohol

- Zakłóca koncentrację, pamięć i koordynację ruchów.
- Może uszkadzać neurony, czyli komórki nerwowe, oraz wątrobę i serce.
- Długotrwałe picie może prowadzić do marskości wątroby – jej trwałego bliznowacenia.



3 Uzależnienie

- Nikotyna i alkohol mogą uzależniać. Zmiany w mózgu sprawiają, że trudno przestać.
- Po odstawieniu mogą wystąpić np. rozdrażnienie, niepokój i silna chęć ponownego sięgnięcia po substancję.



Nie widać szkód?

To nie znaczy, że ich nie ma!

Szkody mogą rozwijać się bez objawów.
Mała ilość nie oznacza braku ryzyka.
Część uszkodzeń jest nieodwracalna.

Nie czekaj na objawy. Poproś o pomoc zaufanego dorosłego.