**Alkohola lietošanas sekas**

  **Sakārto savas kartes!**

Alkohols var paplašināt asinsvadus acīs, liekot tām izskatīties sarkanām.

Alkohols dehidrē ādu un uz deguna un vaigiem var parādīties vēnas.

Ilgstoša, smaga alkohola lietošana bojā aknu šūnas, izraisot aknu cirozi.

Lieka alkohola lietošana var izraisīt svara pieaugumu.

Alkohols ietekmē spriestspēju, kas var novest pie riskantas vai bīstamas uzvedības.

Ilgstoša alkohola lietošana var radīt atmiņas zudumu.

Alkohola lietošana var izraisīt pulsējošas galvassāpes un reiboni.

Pārmērīga alkohola lietošana var traucēt labi gulēt.

Pārmērīga alkohola lietošana var radīt nelabu ķermeņa aromātu un sliktu elpu.

 **(nopietnākās sekas novieto augšā, bet mazāk nopietnās – lejā) !!**

**Cigarešu lietošanas sekas**

 🡸 Mazāk nopietnas

 🡸 Nopietnākās



Mati ož pēc dūmiem un var kļūt sirmi.

Garšas kārpiņas kļūst nejūtīgas, kā rezultātā ēdieni negaršo tā, kā vajadzētu.

Darva no cigaretēm bojā plaušas.

Zobi paliek dzelteni, un elpa ož pēc dūmiem.

Smēķēšana palielina paaugstināta asinsspiediena un sirds slimību risku.

Āda uz sejas kļūst krunkaina, īpaši ap lūpām.

Cigaretes satur ķīmiskas vielas, kas palielina risku saslimt ar vēzi.

Cilvēki ap jums var ciest no pasīvās smēķēšanas

Smēķēšana novājina imūnsistēmu.