

Уважаемые читатели!

31 мая 2022 года – Всемирный день без табака (Всемирный день борьбы с курением)



31 мая – Всемирный день без табака

Табачный дым, выделяющийся в окружающую среду от одной сигареты, содержит более 4000 различных веществ, включая токсические. Среди них канцерогены, аммоний, оксид азота, цианид водорода, углекислый газ, ацетоны, металлы, формальдегиды, смолы, никотин и многие другие. Ученые-медики доказали, что никотин, главная составляющая табака, является веществом, подобным наркотику, который вызывает сильную табачную / никотиновую зависимость, подобную героиновой и кокаиновой. В дозе 60 мг никотин смертелен для взрослого человека. По данным Всемирной организации здравоохранения, каждые 6 секунд от заболеваний, связанных с табакокурением, умирает один человек в мире – это почти 6 миллионов смертей в год.



Можно выделить несколько типов курильщиков:

Пассивные курильщики– люди, находящиеся рядом с курящим человеком и вдыхающие табачный дым.

Неактивные курильщики– курят от случая к случаю, в среднем не больше пяти сигарет в день, и делают это заодно с курящими друзьями, чтобы «не отрываться от коллектива», для того, чтобы сделать вид, что они более взрослые, почувствовать себя свободными от запретов родителей.

Негативные курильщики– хватаются за сигареты, когда нервничают, расстраиваются, утомлены, чтобы снять отрицательные эмоции и расслабиться, успокоиться.

Заядлые (тяжелые) курильщики– делают это постоянно, не задумываясь, зачем и почему они курят. Этот тип в наибольшей степени подвержен заболеваниям, связанным с курением.

Как никотин воздействует на организм

Со стороны нервной системы: никотин нарушает правильную передачу импульсов между нервными клетками, это проявляется раздражительностью, «беспричинным» снижением настроения, нарушением сна, ухудшением памяти, неверно принятыми решениями.

Со стороны сердечно-сосудистой системы: никотин вызывает учащенное сердцебиение, повышение кровяного давления, вследствие системного сужения сосудов, нарушение кровоснабжения стоп и кистей, создает условия для развития атеросклероза, инсультов и инфарктов..

Со стороны системы дыхания: повышение продукции мокроты, кашель, затрудненное шумное дыхание (одышка), снижение

выносливости, а самое опасное – компоненты табака вызывают рак гортани и легких: 9 из 10 умерших от рака дыхательных путей - курильщики.

Когда человек навсегда отказывается от курения:

20 минут:

Нормализуется артериальное давление, нормализуется пульс, повышается температура ладоней и ступней до нормальных показателей.

6–12 часов:

Снижается концентрация никотина в крови, восстанавливается нормальное содержание кислорода в крови, уходит раздражительность, нервозность, тревога.

48 часов:

Активизируется рост нервных окончаний, ощутимо улучшается вкусовое восприятие и обоняние, становится легче ходить.

2–3 месяца:

Улучшается общее кровообращение, увеличивается жизненная емкость легких, возрастает половая активность и потенция, увеличивается вес тела на 2-3 кг.

6–9 месяцев:

Исчезает хронический кашель, насморк, дыхание и выносливость полностью восстанавливаются, повышается способность организма бороться с инфекциями.

1 год:

Снижается риск возникновения ишемической болезни сердца вдвое по сравнению с курильщиками. Жизнь продлевается, как минимум на 5 лет.

5–10 лет:

Снижается риск возникновения рака легких и инфаркта миокарда в 2 раза (по сравнению

с курильщиками). Жизнь продлевается, как минимум на 10 лет.

Консультацию по отказу от курения вам могут дать центры здоровья.



**Откажись от курения – дыши свободно!
«Всякий курящий должен знать и помнить, что он отравляет не только себя, но и других»**

Рекомендации для тех, кто решил бросить курить

- Поверьте в себя. Вы можете бросить курить;
- Изложите на бумаге причины, по которым Вы хотите бросить курить. Вспомните, что Вы знаете о курении и что приобретете, отказавшись от него;
- Попросите свою семью и друзей поддержать Вас в Вашем решении;
- Назначьте дату окончания курения. Решите, в какой день Вы бросите курить навсегда. Запишите эту дату. Спланируйте ее;
- Начните делать зарядку: спорт просто несовместим с курением. Упражнения снимают стресс и помогают Вашему телу восстановиться от вреда, нанесенного сигаретами.

- Пейте много воды. Она хороша в любом случае, и большинство людей не пьют ее в достаточном количестве. Вода поможет «вымыть» никотин и другую химию из организма, а также снять тягу к сигаретам;
- Осознайте, в какое время у Вас появляется желание курить, например: во время стресса, после еды, во время прибытия на работу и т.д. Постарайтесь избегать таких ситуаций, а если это невозможно, тогда найдите другие модели поведения в данные моменты.

Избавьтесь от пагубной привычки и дышите свободно!



Мы приглашаем ВАС записаться в нашу библиотеку.

**Наш адрес
347304, Россия**

**Ростовская область, Цимлянский район
станция Красноярская улица Победы 99**

Режим работы библиотеки

С 9-00 до 17-00

Перерыв: с 12-00 - 13-00

**Выходные дни: Воскресенье,
Понедельник**

Составитель: Войтишар К.Б.

**Муниципальное бюджетное учреждения
культуры Цимлянского района
«Центральная межпоселенческая библиотека»
Красноярский отдел 12+**

**Акция
«Без табака прекрасна жизнь!
От сигареты откажись!»**

**Всемирный день без
табака**



**Информационный буклет для
группы юношества**