



Муниципальное бюджетное учреждение культуры  
Цимлянского района  
«Центральная межпоселенческая библиотека»  
Антоновский отдел

## «За жизнь без табака»



Информационное издание

Но оказывается не менее опасно пассивное курение, когда человек вдыхает табачный дым в закрытом помещении. В накуренной комнате содержатся вредные компоненты, которые находятся в сигаретном дыме. Человек, находящийся рядом с курящим, вместе с ним также вдыхает всевозможные яды и токсины. Вообще вдыхание табачного дыма гораздо опаснее для детей. Так, пассивное курение ежегодно служит причиной

возникновения астмы у 8-26 тысяч детей, бронхитов – у 150-300 тыс. Согласно данным ВОЗ от пассивного курения ежегодно умирает примерно 600 000 людей.

### Курение это не просто привычка, а определенная форма наркотической зависимости

Многие считают курение привычкой, полагая, что бросить курить очень легко, что это только вопрос волевого усилия. Это неверно по двум причинам. Во-первых, привычки иногда очень трудно изменить. Во-вторых, курение это не просто привычка, а определенная форма наркотической зависимости. Несмотря на то, что курение табака является сильной привычкой, а также формой наркотической зависимости, миллионам людей удалось бросить курить.

### «Жить или курить» – выбирайте сами...



Кто сигару поджигает –  
Жизнь на годы сокращает.  
Окружающим, себе  
Может быть, тебе и мне.

Наш адрес:

х. Антонов, ул. Центральная, 17

Телефон 48-6-05

Составитель: Лемешко О.В.

х. Антонов  
2021 год

У подростков никотин поражает в первую очередь ещё неокрепшую нервную и сердечно-сосудистую системы. Кроме того, стоит понимать, что сигареты ухудшают усваивание полезных веществ организмом человека, что в подростковом возрасте особенно опасно. Школьникам жизненно необходимо витамины и минералы, чтобы развиваться полноценно. А отравляющие сигаретные вещества лишают их всего этого.



Курение беременных женщин — это актуальные проблемы, масштабы которых велики, а последствия плачевны. Самый большой вред курение наносит не рожденным детям. Будущие мамы, не отказавшиеся во время ожидания малыша от никотиновой зависимости, могут с большей вероятностью родить ребёнка, имеющего врождённые пороки развития. Весь никотин, угарный газ, бензапирен и даже некоторые радиоактивные вещества из сигарет, попадая в организм беременной женщины, после первой же затяжки моментально проникают сквозь плаценту к ребёнку. Большинство детей, рождённых курящими родителями, появляются на свет с низким весом, часто болеют, развиваются медленнее, чем их сверстники, чаще умирают в детстве.

**Всякий курильщик должен знать и понимать, что он отравляет не только себя, но и других.**

Влияние пассивного курения у некурящих людей проявляются практически мгновенно, это кашель, раздражение слизистой оболочки глаз, головные боли и головокружение.

## КУРЕНИЕ ИЛИ ЗДОРОВЬЕ – ВЫБОР ЗА ВАМИ

Курение – одна из глобальных угроз здоровью и благополучию населения планеты. Курение способно вызвать смерть мучительного и медленного характера, доказано, что более девяноста процентов диагностируемого рака лёгких связано с курением. Табачный дым повреждает эпителий дыхательного характера, тем самым обуславливает кашель курильщика, заболевания бронхов, рак лёгких. Курение является одним из основополагающих факторов риска развития сердечно сосудистых заболеваний. Таким образом, определяется, что у курильщиков риск смертности от инфаркта составляет на четыре процента выше, чем у некурящего человека.

**Курение – не привычка, а властная потребность, которая командует человеком.**

**Скажи, нет курению, сейчас!**



Всю правду о вреде курения убедительно демонстрирует тот факт, что в состав табачного дыма входит 3000 различных химических соединений. В средней суточной норме курильщика содержится 130 мг никотина. Кроме этого, в него входят сотни ядов, в том числе: цианид; мышьяк; синильная кислота; угарный газ и др. В табачном дыме содержится 60 сильнейших канцерогенов: бензопирен, хризен, дибензпирен и другие, а также нитрозамины, оказывающие разрушающее действие на головной мозг.

**Хочешь жить – бросай курить**

Ущерб, наносимый сигаретами, по масштабу превосходит все известные крупномасштабные



аварии и техногенные катастрофы. Всемирная организация здравоохранения сообщает в своих материалах, что ежегодно от заболеваний, вызванных этой пагубной привычкой, в мире умирает свыше 5 000 000 человек. Ежедневно только в России никотин уносит около 1 тысячи жизней. Примерно 90% смертей от рака лёгких вызваны употреблением табака. Доказано, что жизнь человека с никотиновой зависимостью на 9 лет короче, чем у его некурящего сверстника. При этом вред от курения сигарет большинством представителей сильного пола игнорируется. Хотя прямая взаимосвязь между ухудшением генофонда и рождением больных детей с тем, что их отцы курили, уже давно доказана.



раз чаще. Регулярное заглывание слюны с продуктами распада никотина способствует развитию рака полости рта, пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки. В лёгких человека с никотиновой зависимостью оседают и накапливаются смолы, способствующие развитию заболеваний дыхательной системы, в том числе смертельных. Колоссальный вред курение наносит сердцу и сосудам. После одной сигареты повышается артериальное давление, увеличивается риск тромбообразования и закупорки артерий.

аварии и техногенные катастрофы. Всемирная организация здравоохранения сообщает в своих материалах, что ежегодно от заболеваний, вызванных этой пагубной привычкой, в мире умирает свыше 5 000 000 человек. Ежедневно только в России никотин уносит около 1 тысячи жизней. Примерно 90% смертей от рака лёгких вызваны употреблением табака. Доказано, что жизнь человека с никотиновой зависимостью на 9 лет короче, чем у его некурящего сверстника. При этом вред от курения сигарет большинством представителей сильного пола игнорируется. Хотя прямая взаимосвязь между ухудшением генофонда и рождением больных детей с тем, что их отцы курили, уже давно доказана.

**Курение помогает людям, боящимся поправиться: они умирают худыми. От рака лёгких.**

Рак легких у людей, употребляющих табак, встречается в 10

Пuls человека, употребляющего табак, на 15 000 сердечных сокращений в сутки чаще, чем у некурящего. Таким образом, нагрузка на сердце у него примерно на 20% выше нормы. Сужение сосудов вызывает кислородное голодание тканей — гипоксию.

**Отравление никотином через курение подтачивает у человека и физику, и психику.**



От веществ, содержащихся в табачном дыме, страдает так же пищеварительный тракт, в первую очередь зубы и слизистая оболочка рта. Никотин увеличивает вы-

деление желудочного сока, что вызывает ноющие боли под ложечкой, тошноту и рвоту. Эти признаки могут быть проявлением и гастрита, язвенной болезни желудка, которые у курящих возникают гораздо чаще, чем у некурящих. Ущерб здоровья, который наносится никотиновыми палочками, можно сравнить, разве что, с масштабными техногенными катастрофами. Не нами было сказано, что капля никотина способна убить лошадь.

**Самый лучший способ бросить курить — не начинать курить с детства.**



Привычка курить особенно опасна для детей и подростков. Задержка роста, общего развития, снижение слуха, зрения, ряд нервных расстройств такова плата за детское и подростковое курение. Школьники курильщики, как правило, отличаются пониженными умственными способностями, слабо успевают, часто нарушают дисциплину.