



Всемирная организация здраво-
охранения

**«Право некурящих на чи-
стый воздух выше права
курящего на курение»**

Минздрав предупреждает,
И мы согласны с ним,
Курение — нагрузка
На органы свои.

И день сегодня важный,
Уже не первый раз,
С девизом очень прочным:
Курению — отказ!

Здоровья и здоровья!
И лёгкости во всём,
Пусть воздух будет свежим,
Не пахнет табаком.



Наш адрес:

347320, Ростовская область,

г. Цимлянск

ул. Советская, 44

телефон: 8 (86391) 2–27–96

Составитель: Калашникова Г. А.

Отдел по обслуживанию детей
МБУК ЦР «ЦМБ»

6+

**Сделай
правильный
выбор!**



Информационный буклет

2023 ГОД

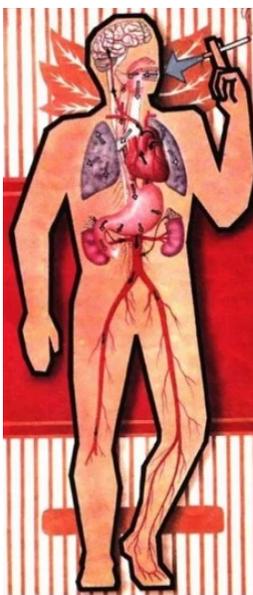
Всемирный день

без табака

Всемирный день без табака ежегодно отмечается 31 мая. Акция направлена на привлечение внимания мировой общественности к проблеме табачной эпидемии. В России курит 40 миллионов человек: 63% мужчин и 15% женщин. В современной России активные меры по борьбе с курением начались более 20 лет назад. В 2001 году был принят первый ФЗ «Об ограничении курения табака». В 2013 году введен новый ФЗ — «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака», согласно которому было запрещено курение в общественных местах, спонсорство и реклама табака, а также вовлечение детей в употребление табака. Табак является второй по значимости причиной в структуре смертности в мире. На каждой сигаретной пачке имеется грозное предупреждение, что курение вредно для здоровья, что курение убивает. Потому пропаганда здорового образа жизни – кардинальная задача сегодняшнего дня. Для здорового образа жизни важное значение имеет организованная борьба с разнообразными факторами риска, среди которых важное значение имеет курение табака. Всемирный день без табака входит в систему всемирных и международных дней ООН.



Какой вред несет курение для здоровья



Мы все знаем, что никотин—это яд. Со школьной скамьи всем известно, что капля никотина убивает лошадь. Даже одна сигарета приносит вред здоровью. Курение сокращает продолжительность жизни. Каждый день только в нашей стране никотин уносит порядка одной тысячи жизней. Курение—самая распространенная причина сердечных приступов и инсультов. Никотин закупоривает артерии, а также увеличивает частоту сердечных сокращений у курящего человека примерно на 15000 ударов ежесуточно.

Курение—основной фактор риска развития заболеваний органов дыхания хронического обструктивного заболевания легких и пневмонии. В табаке и табачном дыме содержится более 3000 химических соединений, больше 60 из которых являются канцерогенными, то есть способными повредить генетический материал, вызывая развитие раковой опухоли. Под влиянием курения резко снижается острота зрения. Заядлые курильщики находятся в особой группе риска и рискуют полностью лишиться зрения. Кожа курильщика стареет быстрее, чем некурящего. Курильщики нервно истощены намного больше, чем некурящие граждане. Во всем мире ведется



борьба с курением, во многих европейских странах число курильщиков сокращается, люди осознают вред курения и бросают сигарету. В Европе модно не курить, модно быть здоровым!

Позитивные изменения

при отказе от курения

При отказе от курения происходят позитивные изменения в организме человека, а именно: • через 2 часа никотин начинает удаляться из организма, и в этот момент чувствуются первые симптомы отмены; • через 12 часов окись углерода от курения выйдет из организма полностью, легкие начнут функционировать лучше, пройдет чувство нехватки воздуха; • через 2 дня вкусовая чувствительность и обоняние станут более острыми; • через 7-9 недель тонкие обонятельные каналы окончательно очистятся от смолы и копоти, и острота запахов приобретет неожиданно «яркое звучание»; • через 12 недель функционирование системы кровообращения улучшается, что позволяет легче ходить и бегать; • уже через месяц значительно очистится дыхание и перестанет беспокоить хронический кашель; • через 3-9 месяцев легкие освободятся от вредных продуктов горения табака; • через год на 50% снизится риск развития коронарной болезни; • через 5 лет риск инфаркта миокарда станет в 2 раза меньше, чем у курящих, и значительно снизится вероятность заболеть раком легких. Имеются данные о заметном улучшении памяти у людей, бросивших курить. Люди бросившие курить имеют продолжительность жизни, равную продолжительности жизни никогда не куривших людей.

Сделай правильный выбор и будь здоров!

