



Статистика смертности от курения в России

Смерть от сигарет уносит около пятисот тысяч в год; рак легких в 90 % случаев вызван табачным дымом; половина любителей табака не доживает до пенсии; каждый четвертый трудоспособный гражданин страдает от болезни, связанной с никотином; сердечно - сосудистые патологии и заболевания желудка со смертельным исходом встречаются у курильщика в двенадцать раз чаще, чем у прочих людей; пять процентов выкидышей вызваны отравлением табачным дымом.



Наш адрес:
х. Черкасский
ул. Центральная, 49

Составитель: Песоцкая Л.А.
библиотекарь Черкасского отдела

ЧЕРКАССКИЙ ОТДЕЛ МБУК ЦР
«ЦЕНТРАЛЬНАЯ МЕЖПОСЕЛЕНЧЕСКАЯ БИБЛИОТЕКА»

12+

**ЕСЛИ ХОЧЕШЬ ДОЛГО ЖИТЬ,
СИГАРЕТЫ БРОСЬ КУРИТЬ**



Информационный буклет

х. Черкасский
2021г.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) в 1988 году объявила **31 мая** Всемирным днем без табака который сегодня входит в систему всемирных и международных дней ООН.

Ежегодно ВОЗ и партнеры повсеместно отмечают этот День для широкого информирования о вредных и смертельных последствиях употребления табака и пассивного курения, привлекая внимание к опасностям для здоровья, связанным с употреблением табака.

Перед мировым сообществом была поставлена задача — добиться того, чтобы в 21 веке проблема табакокурения исчезла. 21 век наступил, но проблема не исчезла. Борьба с никотином продолжается. Поэтому глобальной целью Всемирного дня без табака является содействие защите нынешнего и будущих поколений не только от разрушительных последствий для здоровья, но также и от социальных, экологических и экономических бедствий, связанных с употреблением табака и воздействием табачного дыма.



Пять причин сказать курению – «Нет»

Курение – в прямом и переносном смысле «деньги на воздух». Просчитайте ваши траты на сигареты в месяц и за год. Какой процент из вашего дохода уходит на поддержание этой привычки? Стоит ли она таких трат? В чем вы себе из нее отказываете?

Большую опасность – особенно для детей и беременных женщин – представляет вынужденное «пассивное» курение. Оно способствует развитию аллергического конъюнктивита, сбоям в иммунитете, раннему развитию старческой дальнозоркости. Особенно чувствительна к загрязнению воздуха продуктами табачного дыма слизистая оболочка глаз у детей.

Это действительно тяжкий ущерб вашему личному здоровью! Он связан с химическим составом вдыхаемого табачного дыма и его высокой температурой. В момент затяжки загораются табак и папиросная бумага, образуя при этом около 1200 вредных веществ: никотин, окись углерода, сажа, бензопирен, муравьиная и синильная кислоты, мышьяк, аммиак, сероводород, ацетилен, радиоактивные полоний-219 и свинец-210 и т. д. Этот букет попадает прямоком в организм и способствует развитию рака! Курение портит вашу внешность, «желтит» зубы; отрицательно влияет на полость рта, слизистую оболочку ЖКТ, функцию эндокринных желез. Оно приводит к спазму сосудов, ухудшает память и внимание, приводит к снижению умственных работоспособностей.

Курение ведет к ранней смерти. Для человека смертельная доза никотина содержится в 20–25 сигаретах. Курильщик не погибает, потому что эта доза вводится постепенно, обычно в течение суток, а не в один прием. Также частично никотин нейтрализуется формальдегидом табачных смол. По данным Всемирной организации здравоохранения, курение табака – основная причина преждевременной смерти, которой можно избежать. Смертность среди курящих на 30–80 процентов выше, чем среди некурящих, и повышается с увеличением количества выкуриваемых сигарет.