

## Уважаемые читатели!»!

Каждый год 31 мая Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) и ее партнеры по всему миру отмечают **Всемирный день без табака**. Ежегодная кампания служит поводом для широкого информирования о вредных и смертельных последствиях употребления табака и пассивного курения, а также содействия сокращению употребления табака в любой форме. Кампания призвана повысить осведомленность о:

- ✓ пагубных последствиях употребления табака для легких человека, от рака до хронических респираторных заболеваний;
- ✓ важнейшей роли легких для здоровья и благополучия каждого человека.

Еще одна задача кампании — призвать заинтересованные стороны из различных секторов к практическим действиям, убедить их в необходимости эффективных мер по сокращению употребления табака и привлечь к борьбе за победу над табаком.



Биологи мира не знают более ядовитого растения, чем табак. Установлено, что токсичность табачного дыма в 4 раза

выше, чем токсичность выхлопных газов автомобиля. Угарный газ и никотин - это только два, из более 4000 компонентов, входящих в состав табачного дыма, 40 из которых вызывают рак. В дыме присутствуют радиоактивные вещества, полоний, свинец, висмут. Человек, выкуривающий пачку сигарет в день, получает за год дозу облучения в 500 рентген. Табачный дым поражает самые важные органы. Все они, в конечном итоге, вызывают множество болезней.

Всем известно, что в первую очередь, это рак легких и бронхов, серьезные заболевания желудка, сердца и сосудов. Под влиянием никотина снижаются память, внимание, сообразительность, слух, зрение. Особенно вредно курение в детском и подростковом возрасте. Курить почти все начинают в подростковом возрасте, и это вполне логично, так как сигарета в руке создаёт ореол взрослой и, конечно, красивой жизни. Для подростка взрослая жизнь связана с вседозволенностью, и потому всё запретное приятно. В некоторых довольно редких случаях период бравады с сигаретой в уголке губ заканчивается вместе с переходным возрастом. Но зачастую курение перерастает в привычку, начинает даже нравиться и постепенно убивает человеческий организм.



## 31 мая - Всемирный день без табака.

Для России праздник значимый, хоть и очень молодой, но уже повлекший за собой некоторые перемены. Например, была запрещена продажа табачных изделий лицам моложе 18 лет. Наконец-то соблюдается закон о запрете курения в общественных местах. В результате подобных мероприятий плавно снижается процент курящих, но вот статистика смертей всё-таки не радуется.

Каждый год на планете умирает 6 миллионов человек от заболеваний, обусловленных курением. К этому числу нужно прибавить ещё 600 тысяч пассивных курильщиков. Кстати, в России показатели почти самые высокие - от 350 до 500 тыс. человек в год.

Чем опасно курение? Чтобы не быть голословными, нужно привести некоторые факты, обрисовывающие в мрачных красках перспективы жизни обычного курильщика.

Итак, у курящего человека резко возрастает риск развития стенокардии, инфаркта. Почти в 5 раз становится выше риск внезапной смерти. Если мужчина выкуривает более 20 сигарет в день, то у него в 5-8 раз увеличивается степень опасности развития диабета, гипертонии и повышенного холестерина.

По статистике, у женщины дольше продолжительность жизни, но если она курит, то вышеперечисленные показатели становятся одинаковыми. Также курение может стать причиной повышенной свертываемости крови, образования тромбов, следовательно, инсультов, инфаркта миокарда или лёгкого.

У курильщиков зашкаливает уровень липидов в крови, что способствует формированию атеросклеротических образований, или так называемых бляшек. А тот самый атеросклероз может стать причиной внезапного летального исхода.

В табаке содержится целый букет вредных веществ, причём воздействуют они не только на внутренние органы, но и на внешность.

При регулярном воздействии табака на организм кожа получает меньше питания и очень быстро стареет. Она может и пожелтеть со временем, поры станут шире, а морщины - заметнее.

Табак негативно сказывается и на состоянии зубов. Появляется даже так называемый налёт курильщика. Исследования показывают, что большинство курильщиков, не осознаёт весь возможный урон, наносимый организму.

Всемирный день без табака должен стать днём свободы от табака. Если человек отказывается от курения под прессингом, то нужный эффект не будет достигнут, и как только этот день пройдёт, он снова возьмётся за старое. А вот добровольный отказ от табака, пусть даже он обусловлен желанием угодить родителям, второй половине или своим детям, станет возможностью улучшить себя, почувствовать все прелести жизни без сигарет, когда нет одышки, ровно бьётся сердце, а с лица не сходит улыбка!

**31 мая – Всемирный день без табака**

**Я НЕ КУРЮ!**



**И ГОРЖУСЬ ЭТИМ**

### **Запомните научно доказанные факты пользы отказа от курения:**

- **через 20 минут** — после последней сигареты артериальное давление снизится до нормального, восстановится работа сердца, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней;
- **через 8 часов** — нормализуется содержание кислорода в крови;
- **через 2 суток** — усилится способность ощущать вкус и запах;
- **через неделю** — улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, при выдохе;
- **через месяц** — явно станет легче дышать, покинут утомление, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель;
- **через полгода** — пульс станет реже, улучшатся спортивные результаты — начнете быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок;
- **через 1 год** — риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится наполовину;
- **через 5 лет** — риск умереть от рака легких и других болезней легких и болезней сердца снизится до такового у некурящих.



**Наш адрес  
ст. Красноярская  
ул. Победы 99**

**Составитель: библиотекарь  
Красноярского отдела  
Войтишар К.Б.**

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

**6+**

# **Курить здоровью вредить!**



**Информационный буклет для всех  
групп читателей**

**ст. Красноярская  
2023**