



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.



Особое внимание во Всемирный день без табака уделено многообразию негативных последствий воздействия табака для здоровья человека.

К ним относятся:

Рак легких. Табакокурение является ведущей причиной развития рака легких, и на его долю приходится более двух третей случаев смерти от этой болезни в мире. Воздействие вторичного табачного дыма в домашней обстановке и на работе также повышает риск рака легких. Отказ от курения может снизить риск заболевания раком легких: через 10 лет после прекращения курения риск развития рака легких сокращается примерно в половину по сравнению с риском для курильщика.

Хронические респираторные заболевания. Курение табака является ведущей причиной хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ) — заболевания, при котором накопление гнойной слизи в легких вызывает болезненный кашель и мучительное затруднение дыхания. Риск развития ХОБЛ особенно высок среди лиц, начинающих курить в молодом возрасте, поскольку табачный дым значительно замедляет развитие легких. Табак также усугубляет астму, которая ограничивает активность и способствует утрате трудоспособности. Скорейшее прекращение курения — наиболее эффективный способ замедлить развитие ХОБЛ и облегчить симптомы астмы.

Последствия на различных этапах жизни. У младенцев, подвергшихся внутриутробному воздействию токсинов табачного дыма в результате курения матери или ее контакта с

вторичным табачным дымом, нередко наблюдается замедление роста и функционального развития легких. Детям младшего возраста, подвергающимся воздействию вторичного табачного дыма, угрожают возникновение и обострение астмы, пневмонии и бронхита, а также частые инфекции нижних дыхательных путей.

Согласно оценкам, от инфекций нижних дыхательных путей, вызванных пассивным курением, в мире умирают 165 000 детей, не достигших 5 лет. Те, кто доживают до взрослого возраста, продолжают ощущать воздействие вторичного табачного дыма на свое здоровье, поскольку частые инфекции нижних дыхательных путей в раннем детстве значительно повышают риск развития ХОБЛ во взрослом возрасте.

Туберкулез. Туберкулез поражает легкие и ослабляет легочную функцию, которая еще больше страдает от курения табака. Примерно у каждого четвертого человека имеется латентный туберкулез, что ставит их под угрозу развития активного заболевания. Люди, которые курят, в два раза чаще заболевают туберкулезом. Активная форма туберкулеза, осложненная пагубным воздействием табакокурения на состояние легких, значительно повышает риск инвалидности и смерти от дыхательной недостаточности.

Загрязнение воздуха. Табачный дым представляет собой крайне опасную форму загрязнения воздуха: в нем содержится более 7 000 химических веществ, из которых 69 веществ, входят в число известных канцерогенов. Каким бы незаметным и лишенным запаха ни был табачный дым, он может задерживаться в воздухе в течение почти пяти часов, подвергая присутствующих риску развития рака легких, хронических респираторных заболеваний и снижения легочной функции.

Курение остается глобальной проблемой человечества. Цель Всемирного дня без табака — способствовать снижению распространения табачной зависимости, вовлечение в борьбу против курения всех слоев населения и информирование общества о пагубном воздействии табака на здоровье.

Если вы обеспокоены сохранением своего здоровья и считаете свою жизнь высшим благом, то выбросьте пачку немедленно, не подставляйте себя под «табачный» удар.



31 мая Всемирный день без табака

**«Курение вредно» — говорят,
Уж лучше посажу я сад.
Весной пусть яблони цветут
И птицы весело поют.**

**«Курение вредно», — вторят нам.
Пусть будет свежим по утрам
Тот воздух, что вдыхаем мы,
В лугах любуясь на цветы.**

**«Курение вредно», — мы твердим.
И дом прекрасный создадим.
Пусть будет дом — дворец у всех,
Где радость есть и звонкий смех.**

**«Курение вредно», — знаем мы.
Мы быть здоровыми должны.
Мы выбираем танцы, спорт-
Футбол, хоккей, бег и скейтборд.**

**«Курить нельзя», — скажи и ты.
И сигарету на цветку
Смени на воздух, на друзей,
На красоту планеты всей.**

**Мы будем в чистом мире жить,
Творить, смеяться и дружить.
Пусть счастье будет нам на всех,
Любовь, здоровье и успех!**



Составитель: Войтишар К.Б.
библиотекарь Красноярского отдела
МБУК ЦР «ЦМБ»

Красноярский отдел
МБУК ЦР «ЦМБ»

12+

**СЛОВНО ТРУБЫ НЕ ДЫМИТЕ,
МЫ ВАС ПРОСИМ:
НЕ КУРИТЕ !!!**



**31 МАЯ
ВСЕМИРНЫЙ
ДЕНЬ БЕЗ
ТАБАКА**

**Информационный буклет
для всех групп читателей**

ст. Красноярская
2021