

31 мая

## "Всемирный день без табака"

Мы хотим Вам предложить  
Без куренья жизнь прожить.  
Быть здоровым так легко:  
Соки пить и молоко,

Заниматься физкультурой,  
Музыкой, литературой,  
Жить, мечтать, творить, любить  
И, конечно, не курить.



**Словно трубы не дымите,  
Мы Вас просим: НЕ КУРИТЕ!!!**

### 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.



**31 МАЯ**  
**Всемирный день**  
**без табака**

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.

## Вред табака для организма:

- Органы курящего человека постоянно находятся в стрессовом состоянии от кислородного голодания.
- Курение вызывает серьёзные болезни дыхательных путей и онкологические заболевания.
- Изнуряющий кашель и мокрота — постоянные спутники курильщика.
- Сердце человека, зависимого от сигарет, изнашивается намного быстрее за счёт более частых сердечных сокращений. Курение вызывает болезни сердечно-сосудистой системы.
- Со временем никотин серьёзно поражает пищеварительную систему.
- Ослабевает восприятие разговорной речи, снижается слух, работоспособность, резкое снижение умственных способностей детей.
- Курильщик своими же руками сокращает собственную жизнь минимум на восемь лет.

**Помните: табак и здоровье — не совместимы!**

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

**Бросайте курить прямо сейчас!**

**Бросить курить сложно, но можно и нужно!**



**«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 любясь 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+

**Сигареты – это яд,  
для больших и для ребят!**



**31 МАЯ  
ВСЕМИРНЫЙ  
ДЕНЬ БЕЗ  
ТАБАКА**

**Информационный буклет  
для всех групп читателей**

ст. Красноярская  
2024