



Курение - одна из самых значительных угроз здоровью человека.

По данным ВОЗ, от заболеваний, связанных с курением, в мире ежегодно умирают 5 миллионов человек. Если рост потребления табачных изделий будет продолжаться такими темпами, то уже к 2030 году курение станет одной из главных причин смертей во всем мире.

Учитывая тяжелые последствия, которые вызывает пристрастие к табаку, многие страны на законодательном уровне разработали и приняли программы об охране здоровья граждан, предусматривающие ограничение курения в общественных местах. Это относится не только к обычным сигаретам, но и к электронным, а также к системам нагревания табака: IQOS (айкос) и GLO (гло).



Вместе с табачным дымом в организм попадают:

Смолы - мельчайшая взвесь твердых частиц оседает в тканях легких. Большинство относятся к канцерогенам.

Мышьяк - провоцирует развитие раковых опухолей и заболевания сердца и сосудов.

Бензол - химическое соединение с выраженным токсическим действием. Вызывает лейкозы и другие формы онкологии.

Полоний - обладает радиоактивным действием.

Формальдегид - провоцирует заболевания дыхательных путей и легких.



Курение увеличивает риск смерти от рака и других заболеваний.

Влияние никотина на организм



Решайте сами!

Курение может стать причиной онкологического процесса в любом органе:

- мочевой пузырь
- кровь (острый миелоидный лейкоз)
- шейка матки
- кишечник
- пищевод
- почки и мочеточники
- гортань
- печень
- ротовая полость (горло, язык, мягкое небо и миндалины)
- поджелудочная железа
- желудок
- трахея, бронх и легкие

Чем опасно пассивное курение

Доказано негативное влияние пассивного курения на:

- **кровообращение и сердечно-сосудистую систему (повышает вероятность инфаркта миокарда, стенокардии, ишемической болезни сердца);**
- **дыхательную систему (может привести к бронхиальной астме, туберкулезу);**
- **риск развития онкозаболеваний – рака легких, мозга, молочной железы;**
- **плод во время беременности (повышение риска спонтанного аборта, преждевременных родов, перинатальной смертности и даже возможного длительного вредного влияния на физический рост, развитие нервной системы и интеллекта ребенка);**
- **мозговую деятельность (повышает риск возникновения инсульта);**
- **ЛОР- органы (повышает риск заболевания ЛОР- органов);**
- **продолжительность жизни (приводит к ее сокращению на 10–13 лет).**

Вывод

Курение – опасная и пагубная привычка. Существует множество способов бросить курить, но самое лучшее никогда не начинать курить.

Наше здоровье и здоровье нации в наших руках!



Если курите – бросайте!!!!

Бросая курить вы снижаете риск различных опасных заболеваний!

Очень важно бросить курить и избежать пассивного курения!

Некоторое время вы будете ощущать беспокойство, раздражение. Может появиться кашель – легкие избавляются от токсинов.

Никотин – наркотик, вызывающий привыкание. Можно обратиться к врачу для назначения никотинозаместительной терапии.

Курение подавляет аппетит, а когда вы бросите, он может возрасти. Чтобы не набрать лишний вес питайтесь рационально.

Хочешь жить?

Бросай курить!



Муниципальное бюджетное учреждение культуры
«Централизованная библиотечная система» города Смоленска
Центральная библиотека г. Смоленска
им. Н.С. Клестова-Ангарского
информационно-библиографический отдел

Брось сигарету!



буклет

Смоленск
2021