



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 избегать 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.



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