

Польза от отказа курения есть всегда. Чем раньше человек бросит курить, тем больше будет ожидаемая продолжительность его жизни. Для того, чтобы побороть вредную привычку необходимо понять, что сигареты не способны принести в жизнь человека ничего положительного.

Наличие сильного желания изменить собственную жизнь, улучшить внешность, здоровье - отличная причина для начала борьбы с никотиновой зависимостью.



**Центральная библиотека,  
ул. Ленина, дом 18.**

**ТЕЛЕФОН:** (87935) 3-10-06,

**E-mail:** [cblerm@yandex.ru](mailto:cblerm@yandex.ru)

**Сайт:** <http://lerm-cbs.ru/>



centrlib26ru

**Часы работы:**

**11-00 – 18-00**

**Воскресенье:**

**11-00 – 17-00**

**Выходной:**

**Суббота**

Курение - вред здоровью! : информационный буклет / Муниципальное казённое учреждение города Лермонтова «Централизованная библиотечная система» : Центральная библиотека; составитель Чуркина А.А. – город Лермонтов, 2024

Муниципальное казённое учреждение  
города Лермонтова  
«Централизованная библиотечная система»  
**Центральная библиотека**  
**16+**

**КУРЕНИЕ -  
ВРЕД  
ЗДОРОВЬЮ!**



*г. Лермонтов 2024*

В современном обществе курение является распространенной привычкой среди различных групп населения, в том числе среди женщин, подростков и даже детей. У курильщиков достаточно быстро формируется привыкание к никотину, который содержится в табачных листьях. Это вызывает сильную потребность закурить снова и снова.



В табачном дыму обнаруживается ряд других опасных химических веществ, таких как смолы, радиоактивный полоний, мышьяк, свинец, висмут, аммиак, органические кислоты.

Случаев острого отравления этими веществами практически не наблюдается в связи с тем, что в организм они поступают медленно, дозированно, однако эти вещества приводят к постепенному ухудшению здоровья.

**Вред курения** для организма человека заключается в его способности стимулировать развитие тяжелых системных заболеваний.



## ЗАБОЛЕВАНИЯ ЛЕГКИХ

Больше всего от никотиновой зависимости страдают органы дыхательной системы. Смолы и другие опасные вещества остаются в них долгое время, продолжая повреждать и раздражать ткани. Заболевания легких в свою очередь в целом снижают качество жизни и зачастую являются причиной преждевременной смерти.

## РАК ГОРТАНИ

На начальной стадии сопровождается незначительной болезненностью и дискомфортом при глотании пищи. При отсутствии лечения появляются признаки кахексии и симптомы поражения внутренних органов метастазами.



## СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

При систематическом курении в кровь поступает меньшее количество кислорода, что негативно сказывается на состоянии миокарда. Мышечные клетки крайне чувствительны к гипоксии, поэтому при нехватке кислорода они отмирают. Из-за этого сердце не может полноценно функционировать, развивается сердечная недостаточность.

## РАК ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Характеризуется формированием новообразований в поджелудочной железе, болезненностью в животе, нарушением пищеварения и повышением концентрации глюкозы в сыворотке крови. По мере увеличения объема опухоли наблюдается дисфункция поджелудочной железы.



