

**Курить  
здоровью  
вредить!**



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

Как моё здоровье зависит от меня:  
информационный буклет / Муниципальное  
казённое учреждение города Лермонтова  
«Централизованная библиотечная система»,  
Центральная библиотека; составитель  
Е. С. Форова. – Лермонтов, 2024.

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

**Как моё  
здоровье  
зависит от  
меня**

*г. Лермонтов 2024*

**Табакокурение** — это вид химической зависимости, связанной с вдыханием табачного дыма.

В состав сигарет входит никотин — психоактивное вещество, вызывающее привыкание.



### Как курение влияет на мозг человека

При курении никотин быстро попадает в кровь и головной мозг. Вначале он вызывает сужение его сосудов, а затем компенсаторное расширение, которое сопровождается временным снижением объёма и концентрации внимания, ухудшением кратковременной памяти. Вред курения становится более выраженным при длительном употреблении табака.

### Влияние курения на психику

Психостимулирующее действие никотина повышает раздражительность, утомляемость и способствует развитию депрессии.

### Влияние курения на внешность

Смолы, никотин и другие побочные соединения выводятся в том числе через кожу. Из-за этого снижается её упругость и эластичность, поэтому она быстрее стареет.

### Вред курения для мужчин и женщин

Потенция и репродукция у мужчин зависит от способности сосудов мочеполовой системы расширяться, наполняя кровью половые органы. При длительном курении негативные эффекты становятся необратимыми и могут привести к бесплодию.

Курение у женщин тоже сопряжено с риском для репродуктивной системы. Количество и состояние яйцеклеток зависит от кровоснабжения, которое нарушается при курении. Повреждённые яйцеклетки новыми не заменяются.

Курение во время беременности приводит к повреждению плода и повышает риск его внезапной смерти.



### Вред курения для подростка

Психические процессы у подростка ещё не сформированы, поэтому зависимость развивается легче, иногда после первой сигареты. Никотин у них, как и у взрослых курильщиков, разрушает все системы организма.

### Как пассивное курение влияет на организм

Влияние курения на организм человека происходит даже если он сам не курит, но находится рядом с курящим. Смолы и никотин, разрушающие организм при обычном курении, влияют и на пассивных курильщиков.

Пассивное курение у детей повышает риск развития тяжёлых приступов астмы, респираторных инфекций, заболеваний уха и синдрома внезапной детской смерти.

У взрослых пассивное курение способствует развитию ишемической болезни сердца, инсульта и рака лёгких.



**31 мая Всемирный день без табака**