

**Что мы получаем, в результате отказа от курения?**

*укрепление здоровья*  
*прекрасный сон*  
*спокойную нервную систему*  
*повышение устойчивости к стрессам*  
*высокую работоспособность*  
*повышение интереса к жизни*  
*рост самоуважения*  
*приятный запах изо рта*  
*белые зубы*  
*приятная внешность*  
*возрастание умственных способностей*

**Что станет когда ты БРОСИШЬ курить?**

После того, как вы бросите курить:

Уже через месяц значительно очистится дыхание и перестанет беспокоить хронический кашель. Высыпаться станете легче. Повысится работоспособность. Общий тонус значительно возрастет.

Через 3-6 месяцев легкие освободятся от вредных продуктов горения табака (смолы, табачная пыль и т.д.).

Через 1 год на 50% снизится риск развития коронарной болезни.

Через 5 лет значительно снизится вероятность заболеть раком легких.



**Бросить курить, раз и на всегда!**



**Библиотека обслуживает читателей по адресу: г. Лермонтов, ул. Ленина, 20 с 11-00 до 18-00.**

**Выходной день: воскресенье; летом—суббота, воскресенье.**

**Последний рабочий день месяца - санитарный**

**тел.—8(87935)3-12-03**

**Адрес сайта - lerm-cbs.ru**

**Мы в соцсетях :**

**[https://vk.com/id290606730;](https://vk.com/id290606730)**

**[https://ok.ru/profile/572301700439;](https://ok.ru/profile/572301700439)**

**[https://vk.com/childlib26;](https://vk.com/childlib26)**

**<https://dzen.ru/media/id/623b14fe9bd81c5326425cec>**

**МКУ г. Лермонтова ЦБС  
ДЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА «ЗНАЙКА»**



**ТАБАЧНЫЙ ПЛЕН**



**город Лермонтов, 2023**

**Пр**облема табакокурения в настоящее время приобрела социально-экономический характер и настойчиво требует разработки предупредительных мер в целях защиты интересов личности и общества. По мнению ВОЗ табак рассматривается как **«оружие массового поражения»**. Связанные с курением сердечно-сосудистые заболевания каждый год уносят жизни 600 тысяч человек, и миллион – в развивающихся странах.

**По** данным официальной статистики, каждый день 700 россиян умирают от болезней, вызванных курением, причём больше половины курильщиков умирают в трудоспособном возрасте. С курением связывают возникновение таких болезней, как рак лёгких, болезни сердца и инсульты, эмфизема лёгких, хронический бронхит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. Нет такого органа, который бы не поражался табаком: почки и мочевой пузырь, половые железы и кровеносные сосуды, головной мозг и печень.

**Б**олее 40 компонентов табачного дыма – канцерогены! Исследования доказали: чем дольше человек курит, тем более вероятно у него развитие рака носа (в 2 раза чаще), горла (в 12 раз), гортани (в 10-18 раз), пищевода (в 8-10раз) и т. д.

**Ка**ждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 15 минут. Каждые 13 секунд умирает человек от заболевания, связанного с курением. За год – это 2,5 млн. человек. Население земного шара за год выкуривает 12 миллиардов папирос и сигарет! Общая масса окурков – 2 520 000 тонн!

**З**начительная часть современной молодёжи подвержена табакокурению: по данным ВОЗ, примерно 30% молодёжи в возрасте от 15 до 18 лет курит. Такие молодые курильщики, скорее всего, продолжают курить и во взрослом возрасте. К сожалению, многие курильщики, даже зная все медицинские аспекты воздействия никотина на организм, обладая достаточно широкой информацией о вреде курения, зачастую не могут отказаться от вредной привычки.

**Д**анный факт тревожен ещё и тем, что курение активно распространяется среди девочек-подростков, и эта тенденция способствует тому, что курящих взрослых женщин скоро будет не меньше, чем мужчин.

**К**урение - главная угроза здоровью и одна из причин смертности россиян: из полумиллиона мужчин среднего возраста (35-69 лет), ежегодно умирающих в нашей стране, у **42%** причиной смерти является курение и что смерть, связанная с курением, среди мужчин среднего возраста, умерших от злокачественных опухолей составляет **59%**, от сердечно-сосудистых заболеваний - **44%**, от хронических неспецифических лёгочных заболеваний- **70%**

**К** 2030 году количество жертв табака в мире превысит 8 миллионов. И каждый, кто курит, может оказаться в их числе!

**Н**о курящий человек считает, что болезни, о которых говорят, не затронут его. «Авось, пронесёт» - опасная жизненная позиция. Не пронесёт. Расплата за курение неизбежна!

**К**огда человек впервые прикасается к сигарете, он не задумывается о тех последствиях, к которым может привести курение табака. В одной сигарете концентрация этих веществ велика. Но как гласит народная пословица: «Капля камень точит», и каждая выкуренная сигарета оставляет определённый след в организме.

**Т**о, что курящий наносит вред своему здоровью, это, в конце концов, его личное дело. Но он подрывает здоровье членов семьи, окружающим, которые становятся пассивными курильщиками. В первую очередь когда необходимо иметь в виду детей. Негативное воздействие сигаретного дыма на ребёнка во много раз больше, поскольку все системы его организма находятся в стадии развития.

**П**ассивное курение провоцирует аллергические высыпания, неврологические проблемы – бессонницу, ухудшение памяти, нервозность, болезни дыхательной системы и задержку физического развития. Кроме того, у таких детей ослабленный иммунитет. Они чаще болеют простудными заболеваниями по сравнению с детьми людей, ведущих здоровый образ жизни.

