

## *Шесть фактов о курении*

1. Большинство людей начинают употреблять табак еще до того, как заканчивают школу. Это значит, что, если ты не закуришь в школе, то есть вероятность, что ты не закуришь никогда.
2. Большинство курящих подростков зависимы от никотина. Они хотят бросить курить, но не могут. Когда они пытаются бросить, они испытывают, так же, как и взрослые, неприятные симптомы отмены.
3. Потребители алкоголя и нелегальных наркотиков, таких как марихуана, чаще всего начинали свое знакомство с наркотиками именно с табака.
4. Начиная курить, дети в большинстве случаев снижают успеваемость в школе. Они предпочитают общаться с теми детьми, которые тоже курят. Обычно у них низкая самооценка и они не знают, как сказать НЕТ табаку.
5. Реклама сигарет заставляет людей думать, что курить – это классно, и что курят все. Эти рекламы вводят всех в заблуждение и приобщают все больше детей к курению.
6. Но есть и хорошие тенденции! Дети в своих коллективах сами начинают предостерегать друг друга от курения, а еще есть разные программы, которые осложняют продажу сигарет детям в магазинах – все это помогает уберечь детей от табака.

**Курение** – плохой способ обратить на себя внимание одноклассников. Интерес к тебе быстро пройдет. А некоторые ребята, с кем действительно хочется дружить, начнут избегать тебя. Есть другие способы выделиться. Подумай об этом!



**Наш адрес: Республика Татарстан,  
Верхнеуслонский район,  
село Старое Русское Маматкозино,  
ул. Центральная, д.3  
Часы работы:  
9.00 до 17.00  
Суббота: 9.00 до 12.30  
Обед: 12.00 до 13.30  
Выходной: Воскресенье.**

**МБУ «ЦБС Верхнеуслонского  
муниципального района»  
Маматкозинская сельская  
библиотека–филиал № 21**



**«Курение или  
здоровье: выбор за  
вами!»  
Буклет**

**Старое Русское Маматкозино,  
2023 г.**

## О вреде курения

Курение – одна из самых значительных угроз здоровью человека. По данным Всемирной организация здравоохранения ежегодно табак приводит почти к 7 миллионам случаев смерти, из которых более 6 миллионов случаев происходит среди потребителей и бывших потребителей табака, и более 890 000 – среди некурящих людей, подвергающихся воздействию вторичного табачного дыма. Если не будут приняты срочные меры, число ежегодных случаев смерти к 2030 году может превысить 8 миллионов.



## О воздействии курения на организм

Курение табака приводит к зависимости.

У курильщиков достаточно быстро формируется привыкание к никотину, содержащемуся в табачных



листьях, что обуславливает сильную потребность закурить снова и снова.

Когда человек пытается бросить курить, у него или нее могут быть симптомы отмены, среди которых:

- раздражительность
- снижение концентрации внимания
- проблемы со сном
- повышенный аппетит
- мощная тяга к табаку.

Помимо никотина 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, наносимый курением любых

сигарет, одинаков для всех курильщиков.

Помимо самого курильщика страдают и те, кто находится вокруг – так называемые пассивные курильщики.

Длительное курение приводит к заболеваниям различных органов и систем.

## Какой ущерб здоровью в целом наносит употребление табака?

Курение увеличивает риск смерти от рака и других заболеваний у онкологических больных и здоровых людей.

Курение может стать причиной онкологического процесса в любом органе.

Курение наносит вред сердцу и кровообращению, увеличивает риск развития ишемической болезни сердца, инсульта.

