

О вреде курения

19 ноября 2020 года отмечается Международный день отказа от курения. Суть этого дня заключается в попытке снизить распространенность этой пагубной привычки, а также привлечь к борьбе с курением представителей различных организаций, социальных слоев, врачей различных специальностей. Также этот день призван повысить осведомленность граждан о вреде курения. Негативное влияние курения очевидно и большинство людей считают его вредной привычкой. Однако, способны бороться с никотиновой зависимостью лишь немногие. В момент затяжки загораются табак и папиросная бумага, при этом образуется около 1200 вредных веществ, в том числе окись углерода, сажа, бензопирен, муравьиная и синильная кислоты, мышьяк, аммиак, сероводород, ацетилен, радиоактивные элементы. Выделяются смолы, которые содержат 43 канцерогена, вызывающие рак. И все это попадает в организм курильщика. Окись углерода (ее еще называют угарным газом) обладает свойством связывать дыхательный пигмент крови гемоглобин. Образующийся при этом карбоксигемоглобин неспособен переносить кислород, в результате чего нарушаются процессы тканевого дыхания. Выкуривая пачку сигарет, человек вводит в организм свыше 400 миллилитров угарного газа, отчего концентрация карбоксигемоглобина в крови возрастает до 7-10%. Таким образом, все органы и системы курильщика постоянно сидят на голодном кислородном пайке. Проходя через дыхательные пути, табачный дым вызывает раздражение и воспаление слизистых оболочек зева, носоглотки,

бронхов, а также легочных альвеол. Постоянное раздражение слизистой оболочки бронхов провоцирует развитие бронхиальной астмы, а хроническое воспаление верхних дыхательных путей - хронический бронхит, который сопровождается изнуряющим кашлем. Курение может привести к раку губы, языка, горлани, трахеи. Сердце курильщика делает за сутки на 12- 15 тысяч сокращений больше, чем некурящего, и быстрее изнашивается. Никотин и другие компоненты табака поражают и органы пищеварения. Многолетнее курение способствует возникновению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Курильщик собственноручно сокращает свою жизнь на 3-8 лет.

Страшный результат

По данным ВОЗ, каждый год от болезней, связанных с табаком, умирают 4 миллиона человек, или один человек каждые 8 секунд. Во всем мире курение становится одной из главных причин смерти, которую можно было бы предотвратить. Если так будет продолжаться и дальше, через 20 лет курение станет основной причиной смерти и инвалидности во всем мире и будет уносить больше жизней, чем СПИД, туберкулез, материнская смертность, дорожнотранспортные происшествия, убийства и самоубийства, вместе взятые.

Только для девочек

Взрослые женщины имели бы более здоровые зубы, если бы в молодости не курили. Согласно результатам исследований, лишь 26% некурящих женщин после 50 лет нуждаются в протезировании зубов. А у

курящих такую потребность испытывают 48%. Французские ученые установили, что на внешности женщины курение оказывается отрицательнее, чем на внешности мужчины. У представительниц прекрасного пола кожа на лице быстрее стареет и теряет эластичность. В дыму каждой сигареты есть ацетон, мышьяк, аммиак, свинец и ртуть.

Только для мальчиков

Курение замедляет рост. Мальчик, который рано начал курить, рискует остаться низеньким. Курящий подросток вряд ли сможет стать сильным, быстро бегать и танцевать до упаду. Оксид углерода в 200 раз лучше присоединяется к гемоглобину крови, чем кислород. И тогда кровь несет в клетки организма не животворящий кислород, а угарный газ. Но клеткам-то нужен кислород! Не могут они без него ни расти, ни питаться, ни размножаться. Химические вещества, содержащиеся в табачном дыме, способствуют преждевременному облысению. Чем раньше молодой человек начнет курить, тем труднее ему будет впоследствии стать отцом.



Быть здоровым, жить активно – это стильно, позитивно!



Читатели Матюшинской сельской
библиотеки за ЗОЖ

Табакокурение вызывает зависимость организма от никотина, равнозначную зависимости от наркотиков. Никотин включается в обмен веществ, поэтому бросить курить так трудно. Однако людей, навсегда отказавшихся от курения, не так уж мало: на их примере мы видим, что побороть эту вредную привычку – вполне реально. Но человек,

Положительные моменты отказа от курения

Бросив курить, человек способствует собственному оздоровлению:

- из организма постепенно выводятся вредные вещества, шлаки;
 - повышается концентрация кислорода в крови;
 - нормализуется кровообращение;
 - увеличивается объем легких (возвращается к прежнему, нормальному уровню);
 - снижается риск возникновения гипертонии, сердечно-сосудистых, легочных, онкологических заболеваний, преждевременной смертности.
- Полное очищение организма от последствий курения происходит только через 10 лет жизни без сигареты.

Наш адрес: Республика Татарстан,
Верхнеуслонский муниципальный район,
п.Бакча - Сарай, ул. Молодежная, д. 26.

E-mail: sadlili@mail.ru

Работаем ежедневно с 9:00 до 17:00
Выходной - воскресенье

МБУ «Централизованная библиотечная система Верхнеуслонского муниципального района Республики Татарстан»
Матюшинская сельская библиотека – ф.14

31 мая -Всемирный день без табака



**«В день отказа от куренья
Брось отраву, не дыми!
От дурной своей привычки
Со всех ног скорей беги!»**

Бакча - Сарай, 2024