

Они нередко имеют признаки гипотрофии и незрелости, часто болеют и отстают в развитии от сверстников.

Помните, что отказаться от курения никогда не поздно.

**Курение** – это привычка, противная зрению, невыносимая для обоняния, вредная для мозга, опасная для легких, сердца и других органов. **Бросайте курить!**

*Предлагаем Вашему вниманию список литературы, посвященный Всемирному дню без табака:*

1. Говорим наркотикам «НЕТ!» : Сборник литературных работ победителей и участников областного конкурса по профилактике наркомании. – Курск, 2010. – 82 с.;
2. Здоровье : Программа профилактики курения в школе, - Москва : 2005. – 132 с.
3. Минко, А.И., Линский И.В. Наркология. – 2-е изд., исправлено и дополнено. – Москва : Эксмо. 2005. – 736 с.

**Берегите здоровье свое и своих близких!**



Муниципальное казённое учреждение культуры «Межпоселенческая библиотека Черемисиновского района Курской области имени В.М. Клыкова»

тел: 2-14-56

306440

ул. Мира, д. 4

пос. Черемисиново

адрес электронной почты-

[mbther@mail.ru](mailto:mbther@mail.ru)

Часы работы:

с 9.00 – 18.00

без перерыва

выходной – понедельник

**Мы ждём Вас!**



**МКУК «Черемисиновская межпоселенческая библиотека»**



**«КУРЕНИЕ – ОПАСНОЕ УВЛЕЧЕНИЕ»**

п. Черемисиново, 2023

**Табак приносит вред телу,  
разрушает разум, отупляет  
целые нации.**

**Оноре де Бальзак**



Вред курения для организма человека заключается в его способности стимулировать развитие тяжелых системных заболеваний. Многие из них имеют смертельный исход.

Ежегодно глобальная табачная эпидемия уносит жизни более 7 миллионов человек.

Известны более 25 заболеваний, связанные с длительным табакокурением, в том числе: хронический бронхит, эмфизема, рак ротовой полости, глотки, гортани, пищевода, бронхов, легких, импотенция, бесплодие, заболевания сердца, сердечно-сосудистой системы.

В легких человека с никотиновой зависимостью оседают и накапливаются смолы, способствующие развитию заболеваний дыхательной системы, в том числе смертельных.

Колоссальный вред курение наносит сердцу и сосудам. После одной сигареты повышается артериальное давление, увеличивается риск тромбообразования и закупорки артерий. Пульс, сердечные сокращения у курящих гораздо чаще, чем у некурящего. Таким образом, нагрузка на сердце примерно на 20% выше нормы. Сужение сосудов вызывает кислородное голодание тканей — гипоксию.

Различные нарушения половой сферы, вызванные сужением сосудов малого таза, у курящих людей встречаются в 3 раза чаще, чем у некурящих



Вред курения для зрительного аппарата обусловлен дистрофией сетчатки и сосудистой оболочки глаза из-за недостаточности кровоснабжения, а также губительным действием ядов на зрительный нерв.

Никотиновая зависимость истощает нервную систему и тормозит мозговую деятельность. Реакции курящего человека замедляются, снижается интеллект.

Употребление табака способствует снижению моторной функции желудка и кишечника, негативно влияет на состояние и функциональную активность печени. Смертность от болезней органов пищеварения — язвы желудка и двенадцатиперстной кишки — у курящих людей выше, чем у некурящих. Никотин негативно влияет на внешность, вызывая ухудшение состояния кожи, потемнение зубов и неприятный запах. Доказано, что употребление табака способствует ускоренному биологическому старению — функциональные показатели организма не соответствуют возрасту.

Большой вред курение наносит организму беременной женщины и плода. Хроническая гипоксия вызывает задержки в его развитии и создает угрозу выкидыша. Дети курящих во время беременности матерей часто рождаются раньше срока. |