

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, посвящённый 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 своё 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

Часы работы:

с 9.00 – 18.00

без перерыва

выходной – понедельник

Мы ждём Вас!

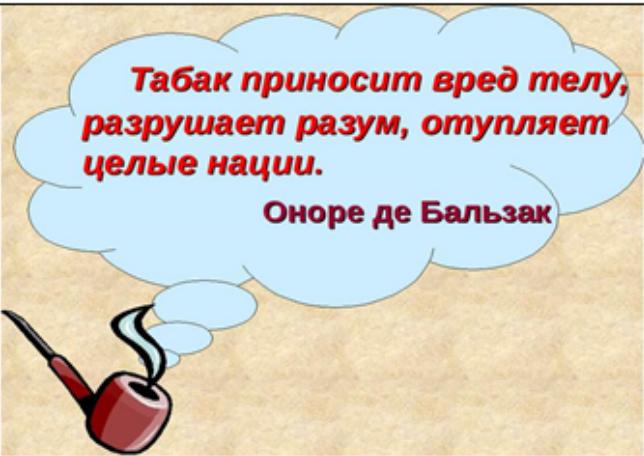


МКУК «Черемисиновская межпоселенческая библиотека»



«КУРЕНИЕ – ОПАСНОЕ УВЛЕЧЕНИЕ»

п. Черемисиново, 2023



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, горлани, 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.