**МКУК г-к Кисловодска «ЦБС» 14 +**

**Библиотека-филиал № 5**





**Кисловодск, 2016 г.**

***Всемирный день без табака официально объявлен праздничным днем в 1988 году Всемирной организацией здравоохранения***

 С тех пор ежегодно 31 мая курильщиков призывают отказаться от губительной сигареты хотя бы на один день. Работники здравоохранения, сторонники здорового образа жизни, деятели культуры, известные люди и средства массовой информации повсюду напоминают о  вреде табака, приводят ужасающие факты, рассказывают о том, как можно избавиться от  губительной привычки.

В девяностые годы двадцатого века мировым сообществом была поставлена задача — добиться того, чтобы в 21 веке проблема табакокурения исчезла. Двадцать первый век наступил, но проблема не исчезла. Борьба с никотином продолжается. Употребление табака является одной из причин смерти. Ежегодно от «табачной эпидемии» в мире умирает около 6 миллионов человек, более 600 тысяч из которых, не являясь курильщиками, умирают из-за воздействия вторичного табачного дыма. При отсутствии действий к 2030 году эта цифра вырастет до 8 миллионов человек.

В России от причин, связанных с курением, ежегодно преждевременно умирают около 300 тысяч человек. Это больше, чем от дорожно-транспортных происшествий, употребления наркотиков или от СПИД. По статистике, в нашей стране курят около 40% населения. Никотин вызывает сильную зависимость.

Учитывая необходимость изменения сложившейся ситуации в России с 2012 года началась активная работа по созданию закона об ограничении курения табака, который вступил в действие с 2014 года.

***Вред курения на организм человека***

Согласно химической формуле в табачном дыме находятся: бутан, кадмий, угарный газ, никотин, гексамин, винил хлорид, нафталин, ацетон, никотин, аммоний, метанол, мышьяк, метан, полоний, радий, торий, смолы… всего 4 000 различных по степени токсичности химических веществ.

***Никотин*** – алкалоид, содержащийся в листьях и стеблях табака. При курении вдыхается с дымом, через легкие попадает в кровяное русло, преодолевает гематоэнцефалический барьер и через несколько секунд попадает в центральную нервную систему.

***Окись углерода (угарный газ)***является весьма токсичным компонентом табачного дыма. Вступая в связь с гемоглобином, окись углерода образует соединение карбоксигемоглобин. Он препятствует нормальной доставке кислорода к органам и тканям, в результате чего развивается хроническое кислородное голодание.

 ***Аммиак и табачный деготь (смолы)*** при сгорании табака попадают в трахею, бронхи и легкие. Аммиак растворяется во влажных слизистых оболочках верхних дыхательных путей, превращаясь в нашатырный спирт, раздражающий слизистую и вызывающий ее повышенную секрецию. Итог постоянного раздражения – кашель, бронхит, повышенная чувствительность к воспалительным инфекциям и аллергическим заболеваниям. С самим курильщиком, страдают и «принудительные» курильщики: они получают огромную дозу вредных веществ.

Курение способно вызвать смерть мучительного и медленного характера, доказано, что более девяноста процентов диагностируемого рака легких связано с курением. Табачный дым повреждает эпителий дыхательного характера, тем самым обуславливает кашель курильщика, заболевания бронхов, рак легких.

Курение является одним из основополагающих факторов риска развития сердечно - сосудистых заболеваний. У курильщиков риск смертности от инфаркта составляет на четыре процента выше, чем у некурящего человека.

После выкуривания одной сигареты из-за воспаления сужаются дыхательные пути, активизируется выделение мокроты, развивается кашель, чаще возникают приступы астмы. Никотин из сигаретного дыма провоцирует деление и размножение раковых клеток в легких. Страдают органы дыхания.

После выкуривания одной сигареты происходят изменения в слизистой оболочке полости рта, которые провоцируют развитие злокачественных опухолей: глотки, пищевода, поджелудочной железы, желудка, печени.

Существуют заболевания, вызываемые в основном только курением. Это – облитерирующий эндартериит. Происходит сужение сосудов и приток крови к тканям и клеткам сильно нарушается. Самое страшное последствие этого заболевания – ампутация конечности. Как свидетельствуют российские медики, каждый год в нашей стране производятся около 20 тысяч операций по ампутации ног из-за облитерирующего эндартериита.

Кожа человека употребляющего сигареты стареет быстрее, чем некурящего. Доктора называют вид таких изменений человеческой кожи синдромом «табачного» лица.

Курение наносит вред не только физическому, но и психологическому здоровью человека. Курильщики нервно истощены больше, чем другие. Они расшатывают свою нервную систему, живя от сигареты до сигареты и готовы вспыхнуть по незначительному поводу. Вследствие нарушения нервных процессов человек становится раздражительным, неуживчивым, у него развивается, как говорят, «тяжёлый характер».

***Подростковое курение считается одной из главных социальных бед современной России.***

При курении подростковый организм получает больше токсинов, чем организм взрослого человека. Это объясняется меньшей массой и особенностью «стиля» употребления сигарет. Скрывая привычку от родителей и учителей, дети курят быстро, совершая непродолжительные и глубокие затяжки. Это приводит к тому, что в организм проникает на 20 % больше отравляющих веществ и ядовитых элементов.

***Что происходит с человеком бросившим курить:***

* …через 20 минут — после последней сигареты артериальное давление снизится до нормального, восстановится работа сердца, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней.
* через 8 часов — нормализуется содержание кислорода в крови.
* через 2 суток — усилится способность ощущать вкус и запах.
* через неделю — улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, при выдохе.
* через месяц — явно станет легче дышать, покинут утомление, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель.
* через полгода — пульс станет реже, улучшатся спортивные результаты — начнете быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок.
* через 1 год — риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится наполовину.
* через 5 лет — резко уменьшится вероятность умереть от рака легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку в день.



Перечень использованных материалов:

1. http://mycalend.ru/c/h/132/
2. <http://datki.net/vsemirniy-den-bez-tabaka/>
3. <http://www.gazeta.kg/news/important/77234-vsemirnyy-den-bez-tabaka-2016-31-maya-deviz-i-akciya-voz.html>
4. <http://my-calend.ru/holidays/vsemirnyy-den-bez-tabaka>
5. <http://www.calend.ru/holidays/0/0/50/>
6. <http://protivkureniya.ru>
7. <http://constructorus.ru/zdorovie/povod-brosit-kurit.html>
8. <http://www.russia-no-smoking.ru/vred-kureniya/>

Ответственная за выпуск

заведующая библиотекой-филиалом № 5 Н.А. Морозова