

Горящая сигарета содержит более 4 тыс. различных химических соединений, 60 из которых вызывают рак. В основе этих соединений — это алкалоид никотин. В среднем, по данным Роспотребнадзора, в одной сигарете содержится примерно 6–8 мг никотина.



Курит тот кто «не вкурил»
Кто еще не осознал, что курить не модно, а главное, курение вредит здоровью, обратите внимание на тенденцию вокруг вас: чем успешнее человек рядом с вами, тем меньше вероятность того, что он дымит «как паровоз», и наоборот.

Ждём Вас по адресу:
ул. Школьная, 47
понедельник–пятница
с 9-00 до 18-00
суббота с 10-00 до 16-00
воскресенье–выходной
первый четверг месяца–санитарный день



Шпаков, А. О.

Алкоголизм. Наркомания. Токсикомания. Курение. Природные и бытовые яды : Справочник для родителей и детей / Александр Шпаков. – Санкт-Петербург : Зенит : Энергия, 2000. – 363 с. : ил.

Радбиль, О. С.

Курение / О. С. Радбиль, Ю. М. Комаров. – Москва : Медицина, 1988. – 157 с.

Казьмин, В. Д.

Курение, мы и наше потомство / В. Д. Казьмин. – Москва : Советская Россия, 1989. – 60 с.

Составитель и компьютерная вёрстка
библиограф М. Димитрова

МБУК «Вятскополянская ГЦБС»

Центральная городская
библиотека

**КУРИТЬ
или
НЕ
КУРИТЬ**

Вятские Поляны
2021

Неумолимая медицинская статистика

утверждает, что активный курильщик сокращает продолжительность своей жизни в среднем на 21 год.

1. Более 70 канцерогенных ингредиентов табачного дыма способствуют развитию злокачественных опухолей разной локализации.

2. Выкуривая пачку сигарет, человек потребляет более 320 мл угарного газа, что уменьшает содержание гемоглобина в крови на 5-7%, вызывая кислородное голодание тканей всего организма.



3. В составе табака обнаруживается полоний-210, накопление которого в организме в течение многолетнего активного курения можно сравнить с радиоактивным облучением.

4. Частота возникновения рака и туберкулеза легких у курильщиков в 11-13 раз выше, чем среди некурящих людей

5. Доказано существование прямой зависимости частоты появления рака губы, трахеи, гортани от активности курения.

6. При курении возникают тромбы артерий, приводящие к инфарктам и инсультам. Частота сокращений сердца у курильщика на 13-14 тысяч ударов в сутки выше, чем у некурящего человека.

7. Более 18 тысяч ампутаций нижних конечностей ежегодно в России происходит из-за эндартериита, обусловленного чрезмерным курением.

8. Кожа курящего человека стареет значительно быстрее, что нередко вызывает появление синдрома «табачного лица» уже в возрасте 40-45 лет.

Многочисленные факты подтверждают, что активное курение провоцирует возникновение таких патологий:

- инсульт;
- инфаркт миокарда;
- онкологические болезни, особенно рак легких и желудка;
- легочная тромбоэмболия;
- атеросклероз;
- офтальмологические патологии;
- глухота;
- эндартериит;
- бесплодие;
- легочная эмфизема;
- пневмония;
- бронхит хронического характера;
- пищеварительные патологии;
- зубные аномалии;
- врожденные дефекты у детей.

Курение – это не просто вредная привычка, а добровольная атака собственного здоровья и здоровья окружающих, в том числе детей.

