

Воронов, Н. Поколение под угрозой. Курение губит молодежь / Н. Воронов // Основы безопасности жизнедеятельности. – 2017. – № 9. – С. 16-21 : 8 фото.

О вреде использования молодежью электронных и никотиновых сигарет.

Костромичева, И. И дым от вейпа нам не сладок... Опасности новой субкультуры / И. Костромичева // Основы безопасности жизнедеятельности. – 2016. – № 10. – С. 22-24.

О вреде вейпинга – курения электронных сигарет.

Митрохина, Т. Бросайте курить немедленно / Т. Митрохина // Предупреждение плюс. Библиотека «ЗОЖ». – 2019. – № 1 (январь). – С. 37-39.

О влиянии курения на головное кровообращение.

Савосина, Е. В. Курение молодежи как угроза истребления человечества / Е. В. Савосина ; [беседу вела] В. Железнова // Наша молодежь. – 2014. – № 23. – С. 54-55.

Беседа с ведущим терапевтом Еленой Вячеславовной Савосиной о проблеме курения.

Сидоров, В. Курить нельзя бросить / В. Сидоров // Будь здоров!. – 2017. – № 9. – С. 51-55.

Рассматриваются плюсы и минусы электронных сигарет.

Тарасенкова А. Н. Проблема курения: как разрешить? / А. Н. Тарасенко // Жизнь без конфликтов: добрососедство и закон / А. Н. Тарасенкова, А. А. Зайцев. – Москва : Редакция «Российской газеты», 2016. – С. 108-109. – (Библиотека «Российской газеты» ; Вып. 9).

О курении в помещениях общего пользования многоквартирных домов.

Трякин, А. «Нас убивают курение, ожирение и малоподвижность» / А. Трякин ; беседовал В. Кириллов // Предупреждение плюс. Библиотека «ЗОЖ». – 2018. – № 6 (июнь). – С. 58-66.

Профилактика, симптоматика, наследственность при онкологических заболеваниях.



Наш адрес:

г. Ангарск, 17 микрорайон, дом 4
Центральная городская библиотека

☎ 8 (3955) 55-09-69

<http://cbs-angarsk.ru>

Составитель: гл. библиограф Петрова И. А.

Муниципальное бюджетное учреждение культуры
Ангарского городского округа
«Централизованная библиотечная система»

Информационно-библиографический отдел

Серия «Календарь здоровья»

Скажи табаку – нет!



31 мая
Всемирный день
без табака

Ангарск
2019

Каждый год от провоцируемых табачной зависимостью болезней в мире погибают миллионы человек. Основным компонентом табака выступает никотин. Он представляет собой алкалоид, обладающий психоактивными свойствами. Вещество вызывает стойкое привыкание у человека. Кроме никотина в табачном дыме содержатся:

- **смолы** – смесь твердых частиц. Большинство из них являются канцерогенами и оседают в легких;
- **мышьяк** – самый вредный химический элемент в составе сигарет. Оказывает негативное влияние на сердечно-сосудистую систему, провоцирует развитие раковых опухолей;
- **бензол** – токсичное химическое соединение органического происхождения. Вызывает лейкозы и другие формы рака;
- **полоний** – радиоактивный элемент. Оказывает радиационное воздействие на организм изнутри;
- **формальдегид** – токсичное химическое вещество. Вызывает заболевания легких и дыхательных путей.

Заболевания, провоцируемые курением

Онкологические заболевания. Наиболее негативными последствиями пристрастия к сигаретам являются онкологические заболевания бронхов, легких, трахеи, гортани, пищевода, мочевого пузыря и поджелудочной железы. Кроме того, страдают почки, органы репродуктивной и кровеносной систем.

Заболевания сердечно-сосудистой системы. Это такие последствия курения, как ишемическая болезнь сердца, болезнь Бюргера, нарушения в периферических сосудах, инсульты, тромбозы и др.

Патологии органов пищеварения. Курение вредит и здоровью желудочно-кишечного тракта, вызывая образование полипов толстого кишечника, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит и др.

Болезни дыхательной системы. Курение провоцирует развитие или усугубляет течение бронхиальной астмы, хронического ринита, туберкулеза, хронической обструктивной болезни легких и бронхита.

Заболевания полости рта. Следствием курения может стать не только пожелтение эмали, но и такие серьезные патологии, как некротический язвенный гингивит, пародонтит, онкологические поражения слизистых оболочек.

Нарушения опорно-двигательного аппарата. Курение оказывает негативное влияние на скелет человека, на состоянии сухожилий и связок, а также мышечной ткани, в организме ухудшается усваивание кальция, развивается остеопороз, возрастает частота переломов и риск формирования ревматоидного артрита.

Болезни глаз. Опасность курения заключается и в провоцировании таких патологий, как поражение сетчатки, нистагм, утрата зрения, катаракта и др.

Курение сокращает жизнь человека на 10-14 лет!

Позитивные изменения при отказе от курения

- Через **2 часа** никотин начинает удаляться из организма.
- Через **12 часов** окись углерода от курения выйдет из организма полностью, легкие начнут функционировать лучше, пройдет чувство нехватки воздуха.
- Через **2 дня** вкусовая чувствительность и обоняние станут более острыми.
- Через **12 недель** система кровообращения улучшится, что позволяет легче ходить и бегать.

- Через **3-9 месяцев** кашель, одышка и проблемы с дыханием уменьшаются, функция легких увеличивается на 10%.
- Через **5 лет** риск инфаркта миокарда станет в 2 раза меньше, чем у курящих.

Советуем почитать:

51.15
К 26

Карр, А. Легкий способ бросить курить / А. Карр. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Добрая книга, 2018. – 202 с.

Карр А. Легкий способ бросить курить [Электронный ресурс] : аудиокнига / А. Карр. – Москва : Добрая книга, 2004.

Самая популярная книга по борьбе с курением, которая смогла помочь многим зависимым избавиться от пагубной привычки.

Андрусенко, С. Курение или дыхательная гимнастика / С. Андрусенко // Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ». – 2017. – № 3 (март). – С. 4-5.

Рассуждения о необходимости здорового образа жизни.

Анисимова, Д. Бросаю курить! / Д. Анисимова // Будь здоров!. – 2014. – № 6. – С. 58-61.

Метод постепенного избавления от вредной привычки курить сигареты.

Воистинных, Ю. Бросаем курить! / Ю. Воистинных ; беседу вела М. Масляева // Будь здоров!. – 2016. – № 8. – С. 44-48.

Беседа с терапевтом Юлией Воистинных о вреде курения и способах побороть вредную привычку.