

Отказ от курения даёт возможность увидеть жизнь с другой стороны. Человек освобождается от постоянных навязчивых мыслей, где взять сигареты, где покурить. Он просто перестает ломать голову по этому поводу и живет полноценной жизнью, где нет места никотиновому паразиту.

В результате отказа от курения:

- ✓ ощущается прилив энергии;
- ✓ падает уровень холестерина в крови;
- ✓ нормализуется репродуктивная функция у женщин, шансы родить здорового ребенка увеличиваются;
- ✓ зрение становится лучше, т.к. нормализуется состояние сосудов глазного дна;
- ✓ существенно снижается риск развития импотенции у мужчин;
- ✓ иммунная система начинает лучше работать;
- ✓ внешний вид человека становится более здоровым, кожа не испытывает кислородного голодания.

**Электронная книжная выставка
доступна через QR-код**



Ежегодно в третий четверг ноября отмечается Международный день отказа от курения (No Smoking Day).

В 2021 году эта дата отмечается 18 ноября.



Национальная библиотека
им. А. М. Амур-Санана
г. Элиста, ул. Пушкина, 1

График работы:
Пн.-Пт. 9:00 -19.00
Вс. 10:00-18:00

Сайт: <https://www.kalmnlib.ru/>



БУ РК «НАЦИОНАЛЬНАЯ БИБЛИОТЕКА
им. А. М. АМУР-САНАНА»

Отдел естественнонаучной и технической
литературы



**«Всякий курящий должен знать, что он
отправляет не только себя, но и других»**

Н. А. Семашко

Элиста

Табакокурение — вдыхание дыма тлеющих высушенных или обработанных листьев табака, наиболее часто в виде курения сигарет, сигар, сигарилл, курительных трубок или кальяна.

Курение оказывает колоссальное отрицательное влияние на здоровье курильщиков и окружающих лиц.



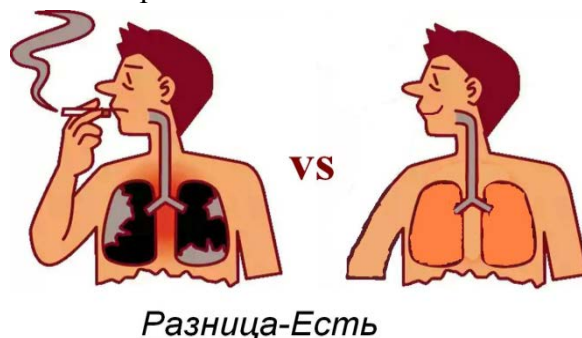
Вред курения для организма человека заключается в его способности стимулировать развитие тяжелых системных заболеваний. Многие из них имеют смертельный исход.

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.

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

