муниципальное казённое учреждение культуры «Екатериновская сельская библиотека» Екатериновского сельского поселения Щербиновского района

Tac pasmisimaenni

### «Будьте здоровы! Поговорим о вреде курения»

С.Екатериновка

#### Табачный дым =радиация

По токсичности радиоактивные изотопы табачного дыма превышает никотин. Человек, выкуривающий пачку сигарет в день, получает дозу радиации, в 3,5 раза большую, чем биологически допустимая.

20 сигарет (пачка) в день дают такую же дозу радиации, как 200 рентгеновских снимков. Радиоактивные изотопы имеют коварное свойство накапливаться в организме, в связи с чем радиоактивный фон организма курящего в 30 раз выше, чем у некурящего.

Курение – одна из глобальных угроз здоровью и благополучию населения планеты. Ежегодно

от связанных с курением болезней умирают более 5 миллионов человек.

Каждые восемь секунд в мире преждевременно умирает курильщик.



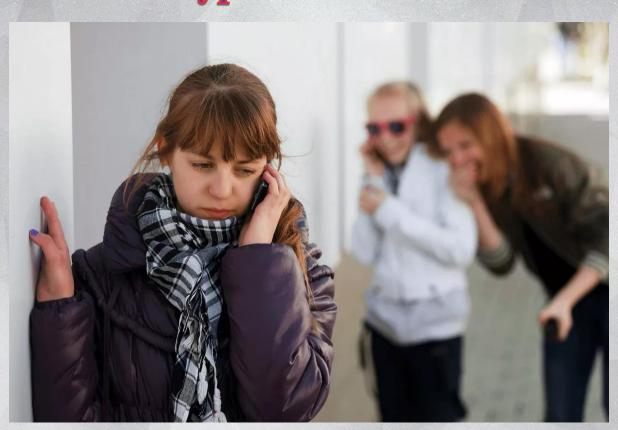
#### Рак лёгких

Курение причина трети всех смертей от злокачественных заболеваний, опухолей. Если вы ежедневно выкуриваете более 10 сигарет, то тем самым в 24 раза повышаете вероятность заболеть раком лёгкого.

#### Хронический бронхит

При этом заболевании дыхательные пути, ведущие к легким, сужены и повреждены, а большая часть легочной ткани разрушена. К моменту, когда появляется отдышка, почти вся поверхность слизистой бронхов разрушена.

Почему подростки начинают курить? желание быть похожим на взрослых любопытство предлагают (заставляют) взрослые ребята скука за компанию чтобы похудеть престиж так как курят члены семьи



Горящая сигарета — это химическая фабрика В момент затяжки температура на кончике сигареты достигает 600-900°С. Дым, образующийся при курении табака, представляет собой сложную смесь многих ядовитых веществ.

Курящий наносит большой вред не только своему здоровью, но и здоровью окружающих. Человек, который находится в течение часа в сильно накуренном помещении, получает такую же дозу ядовитых веществ, как и выкуривший четыре сигареты. Пассивный курильщик вдыхает 70 % гадостей.

# В результате курения образуются токсичные вещества. Табачный дым содержит 4000 химических веществ

При курении происходит сухая перегонка табака, в результате образуются токсичные вещества. Свыше 200 из них опасны для организма. Вредные вещества: никотин, эфирные масла, окись углерода (угарный газ), углекислый газ, аммиак, табачный деготь, полоний-510 (он излучает гамма-лучи, в моче курящих его в 6 раз больше, чем у некурящих), свинец, висмут, мышьяк, калин, а также масляная, уксусная, муравьиная, валериановая и синильная кислоты, сероводород, формальдегид и пр.

## Давайте вести здоровый образ жизни!

