

Все знают, что курение вред, но не все знают насколько. Насколько на самом деле тяжелы последствия курения, насколько губительно влияние курения на те самые вещи, от которых зависит Ваше самочувствие, Ваше счастье.

И вы тоже курите, убивая свой организм своими же руками?

После выкуривания одной сигареты число ударов сердца в минуту увеличивается, давление повышается, сосуды сужаются, развивается состояние, которое со временем приводит к образованию тромбов. Риск внезапной смерти увеличивается в несколько раз.

На сегодняшний день написано огромное количество книг о том, как бросить курить, разработано множество систем и методик избавления от этой пагубной привычки. Но основным стимулом, который поможет побороть психологическую зависимость от никотина, является осознание причиняемого себе вреда и стремление раз и навсегда избавиться от последствий долгих лет этой зависимости.



МЫ ЖДЁМ ВАС

С понедельника по пятницу

10:00 – 18:00

Обед 13:00 – 14:00

В субботу с 10:00 – 17:00

Без обеда

**Последний четверг каждого месяца –
санитарный день**

МБУК ЦБС

**Центральная городская библиотека
624760, г. Верхняя Салда, ул. Воронова
12/1**

Телефон: 2—54—87

e—mail: vsbiblioteka@yandex.ru

Сайт: <http://vslibrary.ru/>

<https://vk.com/vsbiblioteka>

Центральная городская библиотека



Вся правда о курении

Составитель: библиограф Е. О. Старкова

Верхняя Салда
2016

Курение вредит здоровью

Ежегодно в мире от болезней, вызванных курением, умирают около пяти миллионов человек. Только в России никотин каждый день уносит тысячу жизней.

Курение закупоривает артерии и вызывает сердечные приступы и инсульт. Частота сердечных сокращений у курящего на 15000 ударов в сутки больше, чем у некурящего, а доставка кислорода к тканям значительно снижена, так как сосуды сужены.

Курение — основной фактор риска заболеваний органов дыхания: хронического обструктивного заболевания легких (хронический бронхит и эмфизема), пневмонии.

Табак и табачный дым содержат более 3000 химических соединений, более 60 из которых являются канцерогенными, то есть способными повредить генетический материал клетки и вызвать рост раковой опухоли. Давно доказано, что табак является причиной смертности от рака легкого в 90 % всех случаев.

Под влиянием курения снижается также и острота зрения. Ученые многие годы говорили о вреде курения для глаз, но только современные исследования смогли подтвердить горькую для курильщиков правду: содержащиеся в сигарете вещества действительно опасны для зрения, из-за них нарушается кровоснабжение сосудистой оболочки и сетчатки глаза. Каждому курильщику, а особенно тем, у кого за плечами большой стаж курения, в любой момент грозит образование закупорки сосудов, а от этого можно полностью лишиться зрения.

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



Клинические испытания, проводимые в течение последних лет, доказали, что кожа курящего человека стареет быстрее, чем некурящего. Например, доказано, что кожа сорокалетней женщины, курящей много лет, может быть такой же разрушенной, как кожа семидесятилетней некурящей. Доктора называют вид таких изменений человеческой кожи синдромом «табачного» лица.

У курящих мужчин в 3 раза чаще встречаются случаи импотенции по сравнению с некурящими. Так и женщины, которые курят, страдают фригидностью в 2,5 раза чаще по

сравнению с некурящими. Это связано с тем, что никотин способствует сужению сосудов половых органов.

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 не то чтобы по ничтожному, но по незначительному поводу. Вследствие нарушения правильного течения нервных процессов человек становится раздражительным, неуживчивым, у него развивается, как говорят, «тяжелый характер».

Это далеко не полный перечень заболеваний, которые возможны и неизбежны у человека с длительным стажем табачной зависимости. Вам это надо?

Список использованной литературы

1. **Все о вреде курения и алкоголя** [Электронный ресурс] / russlav.ru. - Режим доступа: <http://www.russlav.ru>, свободный. - Загл. с экрана.
2. **Здоровый образ жизни вместе с ialive.ru** [Электронный ресурс] / iAlive.ru. - Режим доступа: <http://ialive.ru>, свободный. - Загл. с экрана.
3. **Как легко и просто бросить курить** [Электронный ресурс] / Аллен Карр. - Режим доступа: <http://www.russia-no-smoking.ru>, свободный. - Загл. с экрана.
4. **Медицинский центр Бехтерев** [Электронный ресурс] / Медицинский центр Бехтерев. - Режим доступа: <http://www.nosmoking-spb.ru>, свободный. - Загл. с экрана.
5. **Сайт о народной и нетрадиционной медицине: портал о здоровье** [Электронный ресурс] / AyZdorov.ru. - Режим доступа: <http://www.ayzдорov.ru>, свободный. - Загл. с экрана.