

Брось курить - вздыхни свободно!



Литература:

Иванов, А. Здоровье и вредные привычки [Текст] / А. Иванов.
// Основы безопасности жизнедеятельности. - 2020.- № 12.- С. 32 - 36.
- (Здоровый образ жизни).



Составитель: гл. библиограф Н. Б. Богатырева
Оформление: библиотекарь
Отдела методической и инновационной работы
О. М. Мингалеева

Library_pyti-yah-muzej@mail.ru
www.pytyahlib.ru

 [biblmuzeu](#)  [biblmuzeu_pyt_yah](#)  <https://ok.ru/profile/571429051512>

Муниципальное автономное учреждение культуры
«Культурный центр: библиотека-музей»
Отдел методической и инновационной работы

Дыши свободно



Буклет

Всемирный день без табака

Пыть-Ях
2021

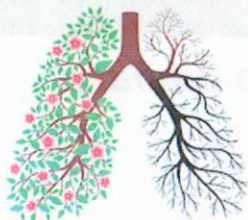
12+

Дорогой друг!

В современном обществе курение является распространенной привычкой среди различных групп населения, в том числе среди женщин, подростков и даже детей. Согласно статистическим данным, людей, регулярно употребляющих табак, в мире насчитывается около миллиарда.

Содержащийся в табачном дыму никотин практически мгновенно попадает в кровоток через альвеолы легких. Помимо никотина, в табачном дыму есть угарный газ, синильная кислота, сероводород, углекислота, аммиак, эфирные масла, концентрат из жидких и твердых продуктов горения и сухой перегонки табака, называемый табачным дегтем. В последнем содержится около сотни химических соединений веществ, в том числе радиоактивный изотоп калия, мышьяк и ряд ароматических полициклических углеводородов - канцерогенов, химических веществ, влияние которых на организм может вызвать рак. Отмечено, что табак в первую очередь воздействует на нервную систему, вначале возбуждая, а затем угнетая ее. У курящего память и внимание ослабевают, работоспособность понижается. Никотин, содержащийся в табаке и попадающий в организм при курении, нарушает деятельность сердечно-сосудистой системы.

Табак вызывает воспаление носоглотки и гортани, хронический бронхит (так называемый бронхит курильщика, чреватый переходом в рак легких, если вовремя не бросить курение). Функция легких под влиянием курения ослабевает, процесс обмена углекислоты и кислорода затрудняется. Особую опасность для курильщиков представляют вирусные инфекции, при которых для вирусов поражающим объектом в организме человека являются бронхи и легкие.



31 МАЯ
ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ
БЕЗ ТАБАКА

НАЧАВ КУРИТЬ, МОЖНО СТАТЬ РАБОМ ЭТОЙ ПРИВЫЧКИ, МЕДЛЕННО И ВЕРНО УНИЧТОЖАТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ, КОТОРОЕ ПРИРОДА ДАЛА ДЛЯ ДРУГИХ ЦЕЛЕЙ - ТРУДА И СОЗИДАНИЯ, САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ, ЛЮБВИ И СЧАСТЬЯ.

Начать курить легко, а вот бросить курить очень трудно, и далеко не каждому на это хватает сил. Как утверждают специалисты здравоохранения, пристрастие к курению табака сродни наркомании - вот почему так трудно расстаться с сигаретой.

Рекомендации, как бросить курить:

ЛУЧШЕ ВООБЩЕ НЕ НАЧИНАТЬ КУРИТЬ.

1. Назначьте день отказа от сигарет.
2. Избавьтесь от всех сигарет.
3. Расскажите своим родным, близким, друзьям, что Вы решили бросить курить, попросите их о поддержке. Убедите их не курить при вас и не оставлять окурков.
4. Посоветуйтесь с врачом.
5. Постарайтесь отвлечь себя от позывов покурить (прогуляйтесь, займитесь спортом).
6. Расслабляйтесь! Чтобы уменьшить стресс, примите горячую ванну, займитесь гимнастикой, почитайте книжку.
7. Пейте больше соков и воды.
8. Сосчитайте, сколько денег удалось сэкономить, отказавшись от сигарет. Купите себе подарок на эти деньги.
9. Сколько бы вам ни было лет: 13-30-60, сигарету не брать!
10. Помогите другу, отцу, деду бросить курить и не дайте себе пойти на поводу компании, в которой курить престижно.