

## 31 мая - Всемирный день без табака



31 мая - ежегодно проводится **Всемирный день без табака** (Всемирный День борьбы против курения) - международная акция по борьбе с курением, т. е. день, свободный от табачного дыма.

Он был установлен в 1988 году Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). Перед мировым сообществом была поставлена задача – добиться, чтобы в XXI веке проблема курения табака исчезла.

Изречение великого немецкого писателя Гёте гласит:

*«Курение – занятие для дураков».*

Подтверждением данного высказывания является следующий исторический факт. В 1588 году житель Виргинии Томас Харриет начал пропагандировать ежедневное курение табака как путь к общему оздоровлению организма. К сожалению, он сам вскоре умер от рака.

Предупреждения о риске для здоровья, которому подвергаются курильщики, появились уже сотни лет назад. Джеймс первый в своём «Ударе по табаку» в 1604 г. назвал курение «привычкой, противной Глазу, омерзительной Носу, вредной Мозгу, опасной Лёгким».

Клинические исследования, проведённые в Севильи и местных больницах, привели к сенсационному результату. По словам Франсиско Ваджихоса, советника по проблемам здравоохранения, в сигаретах всех марок обнаружен аммиак – компонент, который резко усиливает всасываемость никотина организмом, однако ни на одной пачке сигарет нет сведений о наличии этого компонента.

В деле загрязнения окружающей среды сигаретным окуркам уступают даже полиэтиленовые пакеты. Более 1,2 миллиардов курильщиков ежегодно добавляют 4,5 триллионов окурков к уже существующей на Земле массе отходов. В результате длительного (до 12 лет) процесса разложения окурка, агрессивные химические элементы перемещаются в почву.

### Немного статистики!

В России 75% мужчин и 21% женщин курят постоянно. Курильщиков старше 50 лет в 2 раза меньше, чем в более молодых возрастных группах (среди людей моложе 35 лет курят 47%, среди 36 – 50 летних - 43%), среди имеющих общее образование – 45%, а также – низкий уровень дохода – 41%. Более половины курильщиков обычно выкуривают в день 10 – 20 сигарет, каждый десятый респондент – менее 10, 4% опрошенных – более пачки.

Половина курильщиков хотят бросить курить, однако более 2/3 из них сделать этого не могут. А сделать это необходимо, т.к. факты говорят сами за себя.



### А теперь только факты!

- Курение – это не просто привычка, а форма наркотической зависимости, вроде зависимости от героина.

- После проникновения сигаретного дыма в лёгкие, уже через 7 сек. никотин попадает в головной мозг. 1 – 2 сигареты могут слегка простимулировать его работу, но дальше наступает обратный эффект: спад умственной и физической активности.
- Никотин – не самое страшное зло в сигарете. Именно поэтому широко распространённое мнение о том, что сигареты с низким содержанием никотина менее опасны, в корне неверно.
- Средний курильщик делает около 200 затяжек в день, 200 глотков какого-то отстоя из 4000 химических соединений, 30 из которых особенно ядовиты: аммиак, ацетон, бензол, метанол, пестициды, полоний, сероводород, синильная кислота, углекислый газ, формальдегид плюс удобрения для хорошего роста злокачественных опухолей: бензпирен и дибензпирен – вот подлинный, но далеко не точный список составляющих особого вкуса табачного дыма. Можно сказать, что, затянувшись, ты приложился подышать к трубе химического завода.
- Курильщики составляют 96 – 100% всех больных раком лёгкого. Вещества табачного дыма вызывают мутации гена p53, а половина всех злокачественных опухолей человека образуется из-за нарушений именно этого гена. Не случайно у курящих людей в 20 раз чаще возникают раковые опухоли нижней губы, гортани, пищевода, желудка, почек и шейки матки.
- Курение препятствует самоочищению дыхательных путей и провоцирует воспаление. Бронхит – это постоянный кашель плюс неприятный запах изо рта. Далее развивается эмфизема лёгких, при которой грудная клетка раздувается как бочка, и жить становится неважно.
- Микроинсульты – разрывы маленьких сосудов головного мозга курильщики имеют в 2 раза чаще, чем некурящие. Пережив такой инсульт, ты можешь ничего не почувствовать, кроме тихо

прогрессирующей дебильности. Далее ты имеешь все шансы вписать в свою биографию инсульт обширный, а это тот случай, когда лежишь пластом, в неподвижном состоянии.

- Курение *тормозит обмен микроэлементов* растительной пищи, *защищающих орган зрения*. Риск превращения в крота и *потерять зрение возрастает в 3 раза*.
- У мужчин курение имеет прямое отношение к импотенции и бесплодию. У женщин курение может препятствовать зачатию, а если такое чудо всё - же случается, то курение во время беременности на 50% увеличивает риск иметь ребёнка с умственной отсталостью, а иногда оборачивается выкидышем, гибелью плода или внезапной смертью младенца. Особенно опасно курение в последние 6 месяцев: 0,5 пачки сигарет в день – и родившийся ребёнок почти обязательно, в 85% случаев, будет умственно отсталым, а может быть ещё и глухим.
- При регулярном курении **табачная зависимость может развиться всего за 3 – 18 месяцев**, причём у женщин она формируется более стремительно, чем у мужчин. При табачной зависимости в организме включается механизм регулирования уровня никотина в крови. С прекращением его поступления происходит угнетение дыхания, и появляются симптомы табачной абстиненции: нарушение аппетита, неприятные ощущения в желудке, замедление сердечного ритма, падение артериального давления, раздражительность и тяга, непреодолимая тяга к сигарете.



Проблема курения сегодня стоит очень остро не только в нашей Республике, но и во всём мире. Одним из шагов к реальному снижению численности курильщиков в Республике являются Указ Главы ДНР «Об утверждении Концепции формирования здорового образа жизни и профилактики заболеваний в Донецкой Народной Республике на период до 2025 года» и Указ Главы Донецкой Народной Республики №57 от 14.03.2020 года пункт 9.2. «О запрете курение кальянов в ресторанах, барах, кафе и иных общественных местах».

Также существуют внутренние приказы в организациях и учебных заведениях о запрете курения, в том числе и в **ГБПОУ «ДОНЕЦКИЙ КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВ»**

**НА ТЕРРИТОРИИ  
КУРЕНИЕ  
ЗАПРЕЩЕНО!**



Курение опасно и для окружающих - некурящих. Риск для них возрастает на 30-35 % в отношении развития рака легких и на 25 % в отношении развития коронарной болезни сердца. Например, жены курильщиков в 1,5-2 раза чаще болеют раком легких, а у детей курящих родителей в 2 раза увеличивается риск развития бронхитов и пневмоний.

На каждой сигаретной пачке имеется грозное предупреждение, что курение вредно для здоровья, что курение способствует таким страшным заболеваниям, как инфаркт, инсульт и прочие болезни, что курение убивает.





*Но каждый курящий думает, что с ним такая беда не случится. И большинство людей продолжают выкуривать сигарету за сигаретой, своими руками копая себе могилу.*

Вы молоды и здоровы и думаете, что всегда так и будет, но если не погасить сигаретный огонёк, то этот огонёк будет незаметно сжигать вашу жизнь, болезни и старость придут быстрее, и каждый день будет приносить муки боли и страдания.

Если вы обеспокоены сбережением своего здоровья и считаете свою жизнь высшим благом, то выбросьте пачку немедленно, не подставляйте себя под «табачный» удар.

Что бы впереди у вас была долгая и счастливая жизнь, вы должны сказать - **Нет Никотину!** И победить зависимость от табака, если она уже у вас есть!

**Пусть девизом вашей жизни станет:**



*Предлагаем ознакомиться вам с очень полезным и важным материалом:*

<https://www.youtube.com/watch?v=nKVeRDiZaes>

<https://www.youtube.com/watch?v=-ongP8geFBs>

<https://www.youtube.com/watch?v=MT48YLUJytQ>

**С уважением и надеждой, что вы нас «услышали»**

**Зав. библиотеки В.А. Аверина, библиотекарь Н.И. Пелых**