Что уносит сигаретный дым?

Факты о вреде курения

31 мая мир отмечает **Всемирный день без табака**.
По данным Всемирной организации здравоохранения,
ежегодно от никотиновой зависимости **умирает** около
6 миллионов человек, то есть
каждый тысячный взрослый
человек на Земле.

Каждые **шесть секунд** от курения и связанных с ним заболеваний на Земле **умирает один человек**.

Медики называют табачную продукцию оружием массового поражения.

Сейчас в мире насчитывается

больше миллиарда курильщиков.

Каждую **минуту** на планете
покупают
10 миллионов сигарет,
за **день** продают свыше
15 миллиардов штук.
Курение бьет не только по здоровью,
но и по кошельку.
За **10 лет** заядлый **курильщик**
«прокуривает» один новенький
автомобиль среднего класса.

Ученые называют курение медленным самоубийством.
Табачный дым содержит свыше

4 тысяч химических соединений,

большинство из которых

токсичны, мутагенны или канцерогенны.

В сигаретном дыме содержатся

мышьяк, формальдегид, свинец, оксид азота, окись углерода, аммиака. В общей сложности – больше

40 смертельно опасных веществ.

Фильтр сигареты может выглядеть, как белый хлопок, но изготовлен из синтетики и **разлагается от 2 до 10 лет,** наполняя почву токсичными веществами от табачного дыма.

Согласно исследованиям ученых, в среднем каждый курильщик

сокращает свою **жизнь**

на 18 лет.

Только **в России** от вредной привычки страдают

47 миллионов человек.

Большинство из них – мужчины (60%) и каждая десятая женщина.

В отличие от взрослых любителей табака, число курящих юношей и девушек примерно одинаково: 17 и 13,3% соответственно и 10,6 и 8% мальчиков и девочек курят ежедневно. К сожалению, это говорит о том, что, если не предпринять серьёзных мер, со временем уровень женского курения у нас будет расти. А оно наиболее опасно. И потому, что никотин на женский организм действует сильнее, чем на мужской, и потому, что именно **от девушек** в большей степени **зависит здоровье будущих поколений**.

Курение для беременных – это урон здоровью будущего ребенка. То, что вдыхает будущая мама, напрямую идёт к ребёнку. А вдыхает она **сигаретный дым,** который **несёт плоду кислородное голодание** и ещё **массу отравляющих веществ.**

Никотин, угарный газ, бензапирен и даже некоторые **радиоактивные вещества** из сигарет, которые курит беременная женщина, всасываются и в кровь, пропитывая внутриутробную жидкость, **эмбрион всасывает** это всем своим телом.

Причем концентрация всех этих веществ в организме плода гораздо выше, чем в крови матери!

Статистика показывает: **курение** (независимо от количества выкуриваемых сигарет) во время беременности **увеличивает риск** ее **неблагоприятного завершения** почти **в 2 раза**! Также в несколько раз **повышается риск рождения мёртвого ребёнка.**

Большинство детей, рожденных курильщицами, появляются на свет с низким весом, часто болеют, развиваются медленнее, чем их сверстники, чаще умирают в детстве.

Непреднамеренное вдыхание наполненного сигаретным дымом воздуха называется **пассивным курением**. Его **опасность** заключается

в отсутствии фильтрации. В лёгкие курильщика порции табачного дыма поступают после прохождения фильтра, тогда как **члены семьи**, соседи и случайные прохожие **вынуждены вдыхать** его в первозданном виде.

Соединения табака, смола и никотина, контактируя с воздухом, образуют новые ядовитые вещества, которые попадают в лёгкие пассивных курильщиков.

Помимо прочего, **пассивные курильщики вдыхают** продукты метаболизма – **токсины**, выдыхаемые активным курильщиком вместе с дымом. **Концентрация вредных веществ** при **этом в 50 раз превышает** аналогичный **показатель первичного дыма от сигарет**.

Пассивное курение одной сигареты токсичнее, чем нахождение в течение 30 минут рядом с работающим дизельным двигателем.

Организм пассивного курильщика менее адаптирован к действию вредных веществ, чем организм курящего, но реакции более выражены.

Курильщик и пассивный курильщик (антитабачная реклама)

Многочисленные факты подтверждают, что

активное курение провоцирует возникновение

таких **патологий** как:

-инсульт;
-инфаркт миокарда;
-онкологические болезни, особенно рак легких и желудка;
-легочная тромбоэмболия;
-атеросклероз;
-офтальмологические патологии;
-глухота;
-эндартериит;
-бесплодие;
-легочная эмфизема;
-пневмония;
-бронхит хронического характера;
-пищеварительные патологии;
-зубные аномалии;
-врожденные дефекты у детей.

Так выглядят легкие умерших курильщиков

Мужчина, 52 года, умер от рака легких. Курил много лет.

Женщина, 43 года, умерла от инфаркта миокарда. Курила со школы.

Запомните эти факты.

Задумайтесь о том, какой вред курение и сигаретный дым наносит вашему здоровью и здоровью окружающих вас людей. И очень хочется верить, что среди вас найдется немало решительных людей, которые **смогут отказаться** от этой пагубной привычки **навсегда**.

И это станет **началом новой**, яркой и красочной **жизни**.

Список использованных источников

- Как выглядят внутренние органы курильщика. – Режим доступа: http://www.realisti.ru/main/satisf/foto_legkih_kurilshika.htm (дата обращения: 27.05.2019)
- Нечаева, Е. Дело — табак. О вреде курения подростков. – Режим доступа: http://www.aif.ru/health/children/delo_tabak_o_vrede_kureniya_podrostkov (дата обращения: 28.05.2019)
- Самые страшные факты о курении. – Режим доступа: https://mir24.tv/news/14490311/samye-strashnye-fakty-o-kurenii (дата обращения: 27.05.2019)
- Самые убедительные примеры антитабачной рекламы, которые вы когда-либо видели. – Режим доступа: https://bigpicture.ru/?p=830417 (дата обращения: 27.05.2019)

Подготовила библиотекарь УТЖТ-филиала ПГУПС
Соболева М.В.