

ФГБОУ ВО Белгородский ГАУ
Управление библиотечно-информационных ресурсов

**Хочешь жить -
бросай курить!**


(к Всемирному дню без табака)

2019 год



Всемирный день без табака





**Трудно себе представить
то благотворное изменение,
которое произошло бы во
всей жизни людской,
если бы люди перестали
одурманивать и отравлять
себя водкой, вином,
табаком и опиумом**

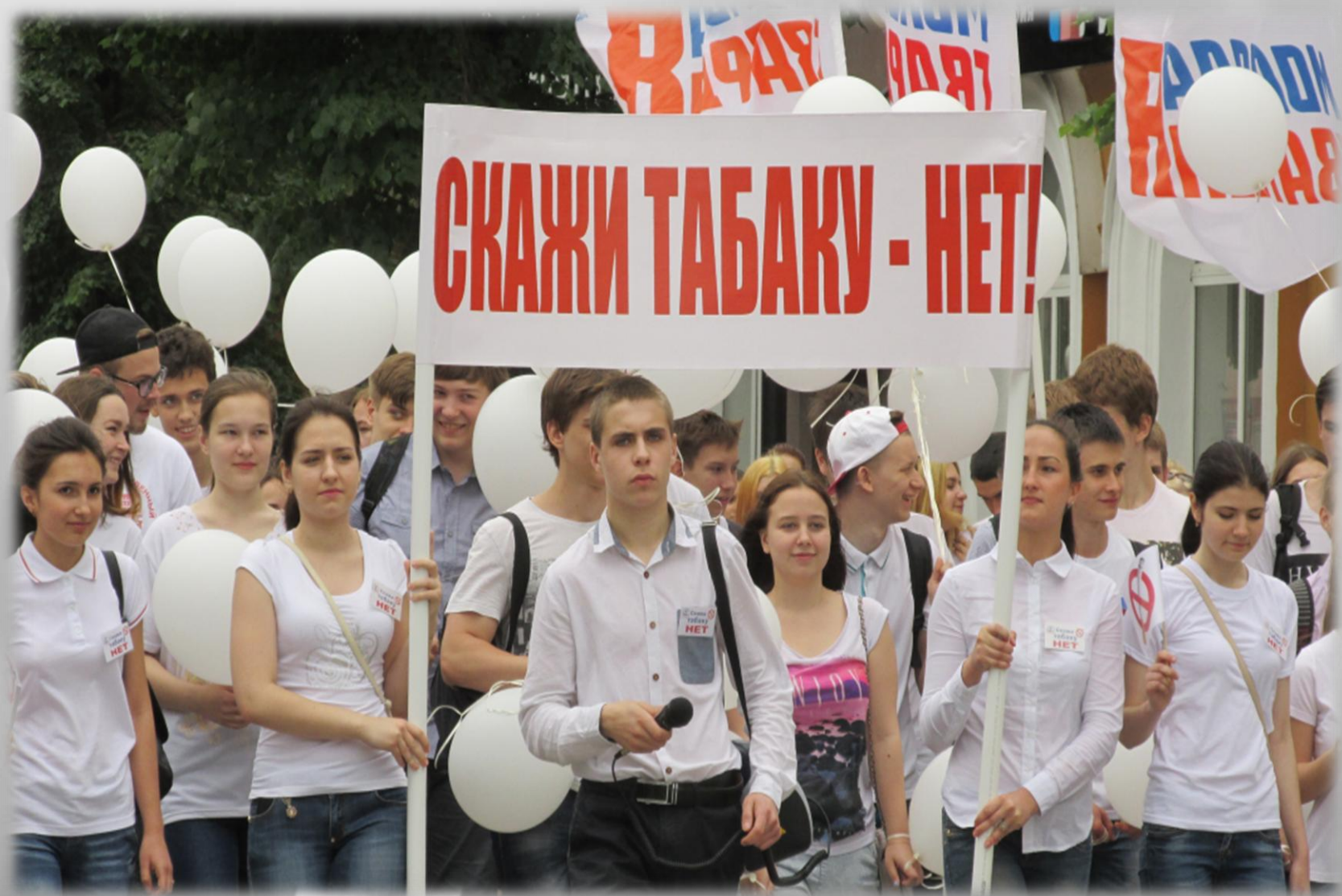
Л.Н. Толстой

**В 1988 году впервые прошел
Всемирный день без табака.**

**Дата эта не для всех является радостной,
так как привычка стала второй натурой, и
избавляться от неё не очень хочется**



На этот день курильщикам предлагается отказаться от вредной привычки, чтобы попробовать взглянуть на жизнь по-другому



История табака



Колумб Америку открыл.
Великий был моряк!
Но заодно он научил
весь мир курить табак.
От трубки мира, у костра
раскуренной с вождем,
Привычка вредная пошла
в масштабе мировом...



Табак - это однолетнее растение семейства паслёновых, в листьях которого содержится никотин



**Растение получило название от имени
провинции Тобаго острова Гаити**



**Родиной табака считается Южная Америка.
В диком виде в настоящее время табак
произрастает в Южной Америке и Австралии**



*Эта книга находится в библиотечном фонде
Университета*

P6

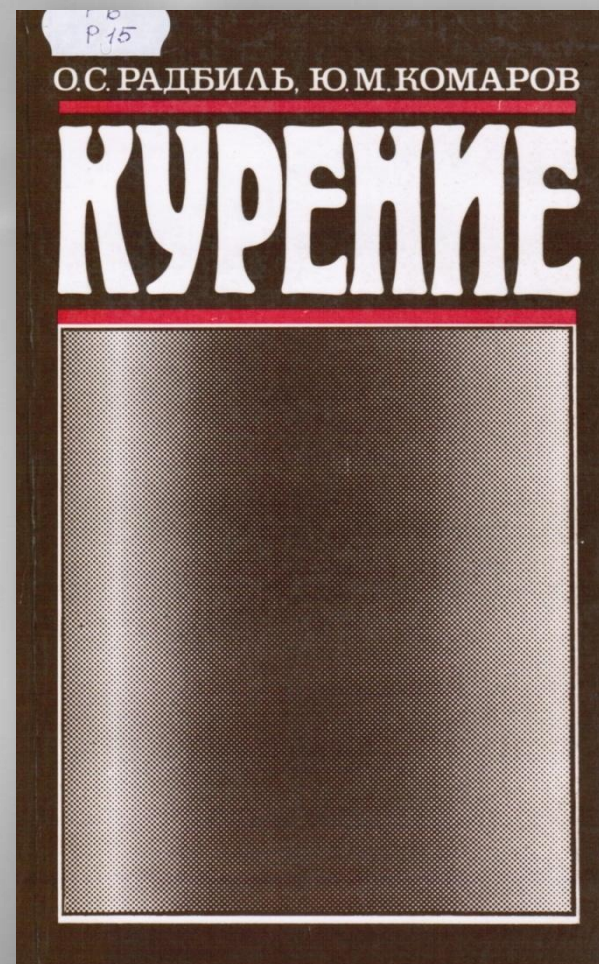
P15



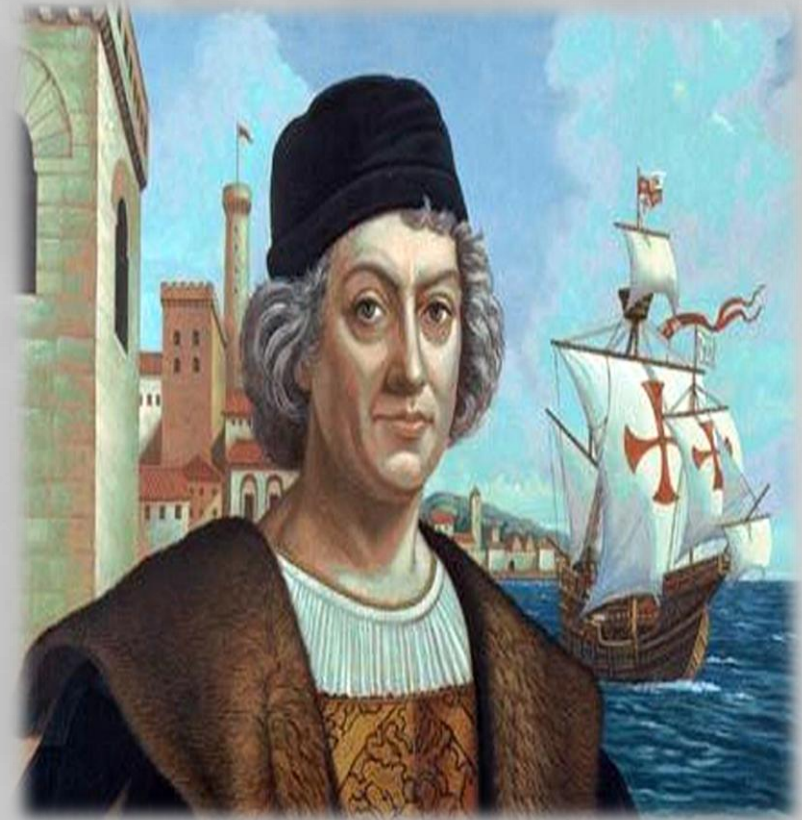
Радбиль О.С. Курение / О.С. Радбиль, Ю.М. Комаров. -
М. : Медицина, 1988. - 160 с.

В работе обобщены и
проанализированы результаты
более чем 100 крупномасштабных
научных исследований.

Представлены данные о
распространенности курения и
влиянии различных компонентов
табака и табачного дыма на
функционирование отдельных
органов и систем



В Европу табак попал в 1496 году из Америки, где побывал мореплаватель Христофор Колумб.
В 1559 году Жан Нико подарил Екатерине Медичи нюхательный табак для лечения головных болей.
Появилась мода нюхать табак, ему приписывались целебные свойства



Христофор Колумб

С начала XVII века табак возделывается в Голландии, Англии, Германии. О вреде табака стало известно гораздо позже, когда курение, а также применение табака в качестве лекарства (в виде настоев, экстрактов) часто вызывало тяжёлые отравления, нередко кончавшиеся смертью



В Россию табак попал в начале XVII века, курение табака и его нюхание жестоко преследовалось и наказывалось.

В царствование царя Михаила Фёдоровича уличённых в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй - отрезанием носа



Царь
Михаил Фёдорович
Романов

После опустошительного пожара в Москве в 1634 году, причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни. В 1698 году Пётр I снял запрет. С тех пор курение стало быстро распространяться среди широких слоев населения



Пётр I

СИГАРЕТЫ

Реальные

Факты



Жители Земли выкуривают миллиард сигарет за день

- ✓ Россия заняла третье место в мире по количеству выкуриваемых сигарет;
- ✓ В первую пятерку потребителей сигарет входят такие страны, как Китай, Соединенные Штаты Америки, Россия, Япония и Индонезия;
- ✓ В год каждый житель Китая выкуривает 1771 сигарету, США - 1886 сигарет, России - 2792 сигареты, Японии - 2920 сигарет

В дыме одной сигареты

содержится:

Никотина - 6 мг. Аммиака - 1,6 мг. Угарного газа - 25 мг. Синильной кислоты - 0,03 мг и другие токсические вещества.



Узнав результаты исследований, люди ужаснулись!

Оказывается: если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь в среднем на 4,6 года по сравнению с некурящими; если курит от 10 до 19 сигарет, то на 5,5 лет; если выкуренных сигарет от 20 до 39 - на 6,2 года



Социологические данные

Установлено,
что в мире, курят

50% мужчин

30% женщин

Из систематически
курящих мужчин
17% начали курить
в 8-9 лет



Дай закурить!

Почему курят взрослые люди?



Взрослые
люди
ассоциируют
курение ...



С комфортом

Со
спокойствием



Со
способностью
контролировать
свои чувства

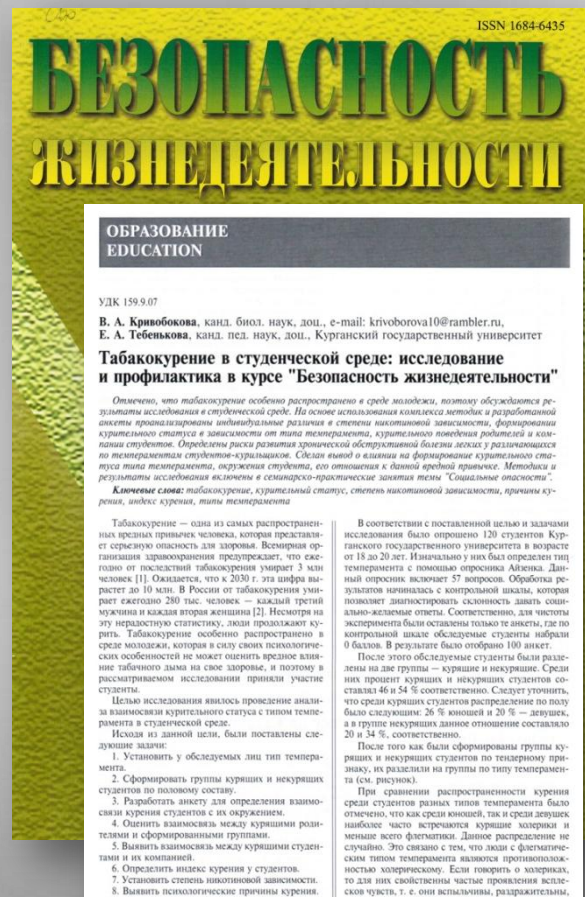


Это периодическое издание находится в библиотечном фонде Университета



Кривобокова В.А.. Табакокурение в студенческой среде. исследование и профилактика в курсе «Безопасность жизнедеятельности» / В.А. Кривобокова, Е.А. Тебенькова// **Безопасность жизнедеятельности.** - 2015. - №4. - С.48-50

На основе использования комплекса методик и разработанной анкеты проанализированы различия в степени никотиновой зависимости, формировании курительного поведения родителей и компании студентов



ОБРАЗОВАНИЕ
EDUCATION

УДК 159.9.07

В. А. Кривобокова, канд. биол. наук, доц., e-mail: krivoborova10@rambler.ru,
Е. А. Тебенькова, канд. пед. наук, доц., Курганский государственный университет

Табакокурение в студенческой среде: исследование и профилактика в курсе "Безопасность жизнедеятельности"

Отмечено, что табакокурение особенно распространено в среде молодежи, поэтому обоснованы результаты исследования в студенческой среде. На основе использования комплекса методик и разработанной анкеты проанализированы индивидуальные различия в степени никотиновой зависимости, формировании курительного статуса и зависимости от типа темперамента, курительного поведения родителей и компании студентов. Определены риски развития хронической обструктивной болезни легких у различающихся по темпераментам студентов-курльщиков. Сделан вывод о влиянии на формирование курительного статуса типа темперамента, окружения студента, его отношения к данной вредной привычке. Методика и результаты исследования включены в семинарско-практические занятия темы "Социальные опасности".
Ключевые слова: табакокурение, курительный статус, степень никотиновой зависимости, причины курения, индекс курения, типы темперамента

Табакокурение — одна из самых распространенных вредных привычек человека, которая представляет серьезную опасность для здоровья. Всемирная организация здравоохранения предупреждает, что ежегодно от последствий табакокурения умирает 3 млн человек [1]. Ожидается, что к 2030 г. эта цифра вырастет до 10 млн. В России от табакокурения умирает ежегодно 260 тыс. человек — каждая третья мужчина и каждая вторая женщина [2]. Несмотря на эту печальную статистику, люди продолжают курить. Табакокурение особенно распространено в среде молодежи, которая в силу своих психологических особенностей не может оценить вредное влияние табачного дыма на свое здоровье, и поэтому в рассматриваемом исследовании приняты участие студенты.

Целью исследования являлось проведение анализа взаимосвязи курительного статуса с типом темперамента в студенческой среде.

Исходя из данной цели, были поставлены следующие задачи:

1. Установить у обследуемых лиц тип темперамента.
2. Сформировать группы курящих и некурящих студентов по половому составу.
3. Разработать анкету для определения взаимосвязи курения студентов с их окружением.
4. Оценить взаимосвязь между курящими родителями и сформированными группами.
5. Выявить взаимосвязь между курящими студентами и их компаниями.
6. Определить индекс курения у студентов.
7. Установить степень никотиновой зависимости.
8. Выявить психологические причины курения.

В соответствии с поставленной целью и задачами исследования было опрошено 120 студентов Курганского государственного университета в возрасте от 18 до 20 лет. Изначально у них было определено тип темперамента с помощью опросника Айзенка. Данный опросник включал 57 вопросов. Обработка результатов началась с контрольной шкалы, которая позволяет диагностировать склонность давать социально-желательные ответы. Соответственно, для чистоты эксперимента были оставлены только те анкеты, где по контрольной шкале обследуемые студенты набрали 0 баллов. В результате было отобрано 100 анкет.

После этого обследуемые студенты были разделены на две группы — курящие и некурящие. Среди них процент курящих и некурящих студентов составил 46 и 54 % соответственно. Следует уточнить, что среди курящих студентов распределение по полу было следующим: 26 % юношей и 20 % — девушек, а в группе некурящих данное отношение составляло 20 и 34 %, соответственно.

После того как были сформированы группы курящих и некурящих студентов по темпераменту признаку, их разделили на группы по типу темперамента (см. рисунок).

При сравнении распространенности курения среди студентов разных типов темперамента было отмечено, что как среди юношей, так и среди девушек наиболее часто встречается курящая категория и меньше всего флегматиков. Данное распределение не случайно. Это связано с тем, что люди с флегматическим типом темперамента являются противоположностью холерическому. Если говорить о молодежи, то для них свойственны частые проявления влестско-чувств, т. е. они импульсивны, раздражительны,

Почему курят подростки?

Подростки
начинают
курить, чтобы...

Доказать свою
независимость
от родителей

Их уважали

Быть
принятым в
компанию
сверстников,
если те курят

Чувствовать
себя частью
группы

Сверстники
испытывали
в них
потребность



Это периодическое издание находится в библиотечном фонде Университета



Дымовой дурман // Пока не поздно. – 2016. – №36
(21–31 декабря). – С. 2

В статье рассказано о курительных смесях, активным веществом которых являются синтетические каннабиноиды. В России известны «Курительные миксы», «Ароматиксы», «Спайс». При курении миксов часто наблюдаются раздражения слизистой оболочки, не исключены злокачественные образования в глотке, бронхах, ротовой полости и гортани



НАДО ЗНАТЬ

Курительные смеси — общее название ароматизированных травяных смесей, вызывающих психоактивные эффекты при курении. Активным веществом в них являются синтетические каннабиноиды, дублирующие соединения в России известны «Курительные миксы», «Аромамиксы», «Спайс». Курительные смеси получили распространение в Европе, а затем и в России в середине 2000-х годов. Первый магазин по продаже курительных смесей был Kal-Mix, сох, но в 2012 г. его закрыли в лиц, провозившие это продукт «подпольно». Продажи позиционировались в качестве «легального аналога марихуаны». Самым известным брендом курительных смесей как в Европе, так и в России стал продукт под названием «Спайс». По словам потребителей курительных смесей, эффект может значительно отличаться от эффекта марихуаны. Обобщенные данные говорят о том, что действие синтетических каннабиноидов может быть в несколько раз сильнее марихуаны. В частности, JWH-018 — активное вещество самого популярного бренда курительных смесей «Spice» оказывает действие, в несколько раз превосходящее действие марихуаны, а также действует дольше (до 6-ти часов). Основным действующим соединением смесей, как правило, является дизайнерский каннабиноид JWH-018, а впоследствии его аналог и другие синтетические соединения. Однако производители смесей заявляют, что эффект при их курении достигается за счет смешивания в определенных пропорциях различных растений. В равное время разными производителями в качестве основных действующих компонентов назывались различные

11 июля 2012 года был принят законопроект № 89417-6, предлагающий фискально спайс по системе «черного списка» и фискально запрещенных интернет-ресурсов. Данный законопроект позволил контролировать портеры подобной тематики, одним из первых в «черном списке» попал

не время, когда такие травы использовались в своей практике шаманы и колдуны для погружения в транс. Но только в последние время курительные смеси приобрели массовый масштаб по всей Европе, а в ряде стран с ними получили немалую популярность в табачных киосках.

В связи с приближением нового года растет и спрос на курительные смеси, к сожалению, модные в наше время. Чем они опасны? Как их употребление сказывается на организме? На эти вопросы отвечает наш постоянный автор, психолог Владимир Терехин.

ДЫМОВОЙ ДУРМАН

Кроме неконтролируемого воздействия и формирования привычки, курительные смеси имеют губительное влияние на человеческий организм и его отдельные органы. При курении смесей часто наблюдаются местные реакции и раздражения слизистой оболочки, что провоцирует кашель, охриплость голоса, свистящее дыхание. Если контакт с дымом происходит регулярно, в дыхательный путь могут развиваться хронические фарингиты, бронхиты, ларингиты и разного рода воспалительные процессы. Не исключены злокачественные образования в глотке, бронхах, ротовой полости и гортани. В зависимости от состава смеси для курения, отмечаются поражение нервной системы разной степени. После употребления растительного микса у человека могут наблюдаться беспричинные приступы страха или истерии, состояние злости. Под воздействием смесей человек теряет контроль над своим поведением. Такое состояние само по себе опасно для жизни, поскольку из-за неадекватности поступков часто происходят несчастные случаи. Детишки употребляют всевозможные сорванные и экстракты, которые продаются по специальной терминологии. Если верить продавцам смесей, то они абсолютно безвредны и помогают расслабиться, успокоиться, повысить жизненный тонус и бо-

интернет-магазинов и даже супермаркетов в виде благовоний. В качестве сырья для изготовления курительных смесей используют корни, стебли, семена, цветы и листья специально растущих и их экстракты, которые продаются по специальной терминологии. Если верить продавцам смесей, то они абсолютно безвредны и помогают расслабиться, успокоиться, повысить жизненный тонус и бо-

высокую концентрацию одного из видов искусственного каннабиноида. Природный каннабиноид содержится в шишках и выветривается при курении марихуаны в виде шашки. Но его синтетический аналог сильнее в 5 раз, а эффект привыкания к нему развивается вдвое быстрее. Всего насчитывается 23 синтетических компонента, которые используют для изготовления курительных смесей. Они все способны разрушать эритроциты клеток ГРБ и многих других европейских стран.

ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ

Кроме неконтролируемого воздействия и формирования привычки, курительные смеси имеют губительное влияние на человеческий организм и его отдельные органы. При курении смесей часто наблюдаются местные реакции и раздражения слизистой оболочки, что провоцирует кашель, охриплость голоса, свистящее дыхание. Если контакт с дымом происходит регулярно, в дыхательный путь могут развиваться хронические фарингиты, бронхиты, ларингиты и разного рода воспалительные процессы. Не исключены злокачественные образования в глотке, бронхах, ротовой полости и гортани. В зависимости от состава смеси для курения, отмечаются поражение нервной системы разной степени. После употребления растительного микса у человека могут наблюдаться беспричинные приступы страха или истерии, состояние злости. Под воздействием смесей человек теряет контроль над своим поведением. Такое состояние само по себе опасно для жизни, поскольку из-за неадекватности поступков часто происходят несчастные случаи. Детишки употребляют всевозможные сорванные и экстракты, которые продаются по специальной терминологии. Если верить продавцам смесей, то они абсолютно безвредны и помогают расслабиться, успокоиться, повысить жизненный тонус и бо-

**Большинство подростков
начинают курить из
любопытства (40%),
под влиянием товарищей в
компании (27%),**

**в подражание взрослым (17%)
30% подростков начали курить
в 12 лет.**

**80% курильщиков начали
курить в школе**



ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ



ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА

СОСТАВ ЭЛЕКТРОННОЙ СИГАРЕТЫ



- Глицерин (VG) — для образования пара и смягчения вкуса, от 0 % до 90 %.



- Пропиленгликоль (PG) — для растворения ароматизаторов и создания эффекта «Throat Hit» (раздражения нервных окончаний в верхних дыхательных путях), от 0 % до 80 %.



- Дистиллированная вода (AD) — для разбавления жидкости, также помогает смешиваться пропиленгликолю и глицерину, от 0 % до 20 %.



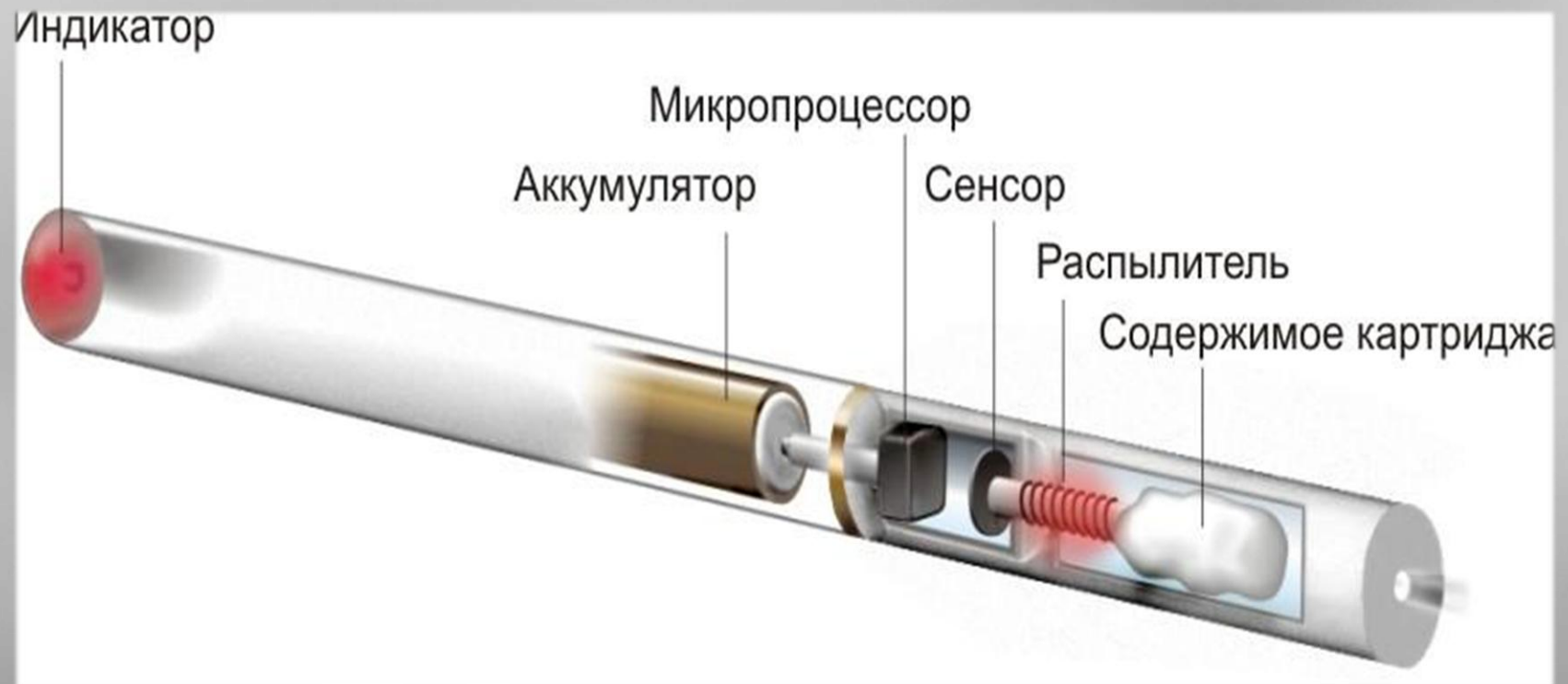
- Никотин — алкалоид, нейротоксин, вызывающий сильное привыкание. Никотин образуется в растениях семейства пасленовые для защиты от насекомых, промышленно выделяют из растений табака, варьируется от 0 % до 2,4 %. Также для создания аромата могут добавляться ароматизаторы/эссенции и в объеме до 10 %.

Электронные сигареты сегодня все более популярны — они позволяют людям постепенно расставаться с вредной привычкой, при этом их можно применять в закрытых для курения зонах.

Но у врачей и специалистов есть много вопросов к таким устройствам, и безопасными они их не считают



Само устройство — это, по сути, прибор, который имеет светодиод, аккумулятор, сенсор и распылитель. Так что о пользе или вреде можно рассуждать только касательно жидкости для выпаривателя, отмечают эксперты. Обычно это пропиленгликоль, глицерин, ароматизатор и, в некоторых случаях, никотин



Это периодическое издание находится в библиотечном фонде Университета



Соболева Т. Рабы трубочки со светодиодом / Т. Соболева // Белгородская правда. - 2016. - №113 (6 октября). - С.8-9

Электронный кальян – это паровой ингалятор, позволяющий имитировать процесс курения. Он способен вызвать

токсическое отравление, постепенно разрушает иммунную и нервную системы, ухудшает зрение, вызывает поражение сосудов, органов пищеварения



ВРЕД По улице идёт молодой человек. В руках – странный металлический предмет. Подносит его ко рту, затлевается и через мгновение... исчезает в клубах густого облака. Явно это не дым. В Белгороде подобных «визиток в тумане» можно увидеть всё чаще. Что они курят? И дань ли это ветреной моде? А может, вполне пацана для тех, кто хочет расстаться с вредной привычкой – сигаретой? Разбираемся вместе с заместителем главного врача областного наркологического диспансера Ольгой Новиковой.

ОСТОРОЖНО – МОДА!
– То, о чём вы говорите, называется электронный кальян, – просветила Ольга Новикова. – Медленно, но верно этот гаджет, увы, продолжает захватывать рынок.

точно массовое распространение электронных кальянов началось с прошлого года. По словам Ольги Вячеславовны, чаще всего кальяном «балуются» молодые люди. Иногда и вовсе несовершеннолетние парильщики (они сами себя так называют) гордо вышагивают среди прохожих, окутанные белесой завесой. Наверное, им кажется, что они взрослые и важные, крутые и модные. Но, если задуматься, в чём «крутизна»? «Грибы», скорее всего, куплен на деньги родителей, у самих-то «модников» наверняка ещё койбы за душой нет. А если и есть доходы, то явно скромные, и кальян они могут позволить себе из наиболее дешёвых – самых для здоровья вредных.

НАИВНО ВЕРИТЬ!
– Вред электронного кальяна доказан!
– Сам факт вдыхания химических веществ по определению вреден для здоровья.

ки в лёгкие человека попадает пар, который образуется в результате испарения жидкости. А жидкость – обратите внимание – это целый букет химических соединений и таких же синтетических ароматизаторов. Это даже производитель не скрывает. Правда, дала упор на том, что «химия», которой заправляется электронный кальян, не представляет угрозы для здоровья. Глицерин, мол, широко применяется, например, в косметике. Но одно дело – смачивать глицерином, скажем, кожу рук, и совсем другое – нагреть его и вдыхать. Или проглотить? – Ещё один компонент картриджа электронного кальяна. Это вещество при определённой концентрации способно вызвать токсическое отравление и проявиться как в расстройстве психики, так и телесном недомогании. Могут начаться проблемы с дыханием, не исключены нарушения в сердечно-сосудистой системе. Не говоря уж о никотине. Он

рокий ассортимент, так сказать, пара, даже будто бы без никотина или с ничтожным его содержанием. Но можно ли везому наивно верить? Ведь не секрет, что электронные кальяны и их наполнители не подлежат сертификации. На деле это означает, что кто изготавливает и кто что продаёт – большой вопрос. – Я, например, не удивлюсь, если окажется, что в жидкость для заправки электронных кальянов добавляют много чего другого сверх заявленных ингредиентов. Что-то вызывающее быстрее привыкание, создающее иллюзию удовольствия. Чтобы человек оставался рабом трубочки со светодиодом на конце, – не скрывает возмущения Ольга Новикова.

ВОЗ И НЫНЕ ТАМ
– Значит, всемирная организация здравоохранения сделала всего слова пока не сказала. Сильно переживает за

15 лет. Однако тестирование электронных сигарет и кальянов силами врачей, учёных, специалистов из международных исследовательских организаций разных стран ведётся постоянно. И результаты этой работы публикуются. Например, японские учёные установили: кальянные гаджеты содержат химические соединения, провоцирующие рак. Исследователи из университета Сан-Франциско выявили другуюстораживающую закономерность: люди, которые перешли с обычных сигарет на электронные, в итоге стали курить больше. Электроника не только не способствует отказу от курения, а наоборот – укрепляет психологическую зависимость курящегося. Учёное сообщество пришло к однозначному выводу и по поводу того, что курение электронных сигарет беременными провоцирует невынашивание плода.

КИТАЙ
– Мы сами себе

мощник в избавлении от этой привычки курить? А в курительных виах другого мира. – Скажу больше. На Западе если вначале и был в торг, что, дескать, электронные дайвайс – это здорово, они помогают людям от завязать от курения табака, сейчас у медиков возникли все большие сомнения: там это ещё полезно, как представляется прежде? Им всё же факт. Китай – дина курительных присособлен, о которых мы годичи с вами говорим. Вот, недавно прошла информация: в Поднебесной планируется запретить кальянное курение. Прозвучать электронные гаджеты это покалужиста. Это рабство, прибыль, налоги. Туда влечь заграничного потребителя – тоже никаких проба. А о своих кальянах в КИ заботятся и принимают соответствующие меры.

НАДО ЗАХОТЕТЬ
– Мы сами себе

Многие курильщики уверены, что за счет отсутствия в электронной сигарете отравляющих веществ при выкуривании такой у них очищаются легкие. И более того, что пар помогает избавиться человека от кашля, улучшает вкус и обоняние. Это, конечно, не так — использование электронного прибора позволяет поддерживать иллюзию обычного курения, что требуется тем людям, у которых психологическая зависимость от самого процесса



Как действует табак на организм



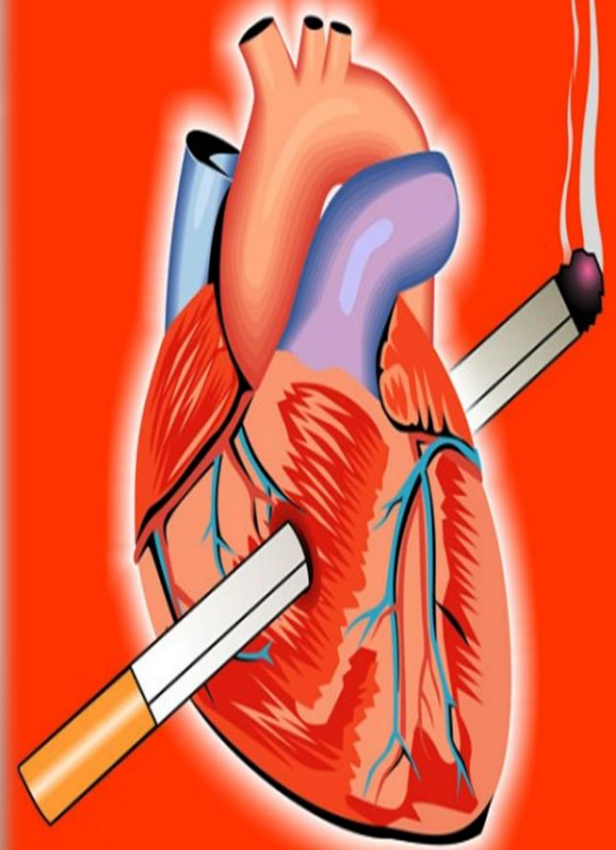
Курильщики значительно подрывают свое здоровье и сокращают себе жизнь.

Статистические данные говорят, что по сравнению с некурящими курящие:

- в 13 раз чаще заболевают стенокардией;
- в 12 раз - инфарктом миокарда;
- в 10 раз - язвой желудка



**НЕ прокури своё
ЗДОРОВЬЕ!**



Это периодическое издание находится в библиотечном фонде Университета



Гусев Н. Куришь? Здоровье погубишь / Н. Гусев, Ю. Докучаева // Университетский меридиан. – 2012. – №4. – С.22-23



Согласно материалам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), обобщающему результату исследований влияния курения на организм человека, установлено, что смертность среди курящих примерно на 30-80% выше, чем среди не курящих

Университетский меридиан
№ 4 Январь 2012 года

И. ГУСЕВ, д.б.н., доцент кафедры биохимии и ферментологии, профессор

Ю. ДОКУЧАЕВА, ассистент кафедры биохимии и ферментологии

Курение для многих людей является удовольствием, как и потребление алкогольных напитков. Эти неблагоприятные поступки, как перекармливание и неправильное питание, можно считать серьезными негативными последствиями экологического развития общества и цивилизации. Однако корни цивилизационных прививок следует искать в древних тенденциях, свойственных человеку. Сюда следует отнести все негативные моменты жизни организма, вызывающие чувство страдания и горя и поддерживать все, что вызывает приятные ощущения. Курение и, особенно, чрезмерное употребление алкоголя имеют свои отрицательные последствия, которые проявляются в социальной сфере, и прежде всего воздействием на здоровье.

Согласно материалам ВОЗ курящие люди умирают в среднем на восемь лет раньше, чем некурящие. Наиболее серьезными заболеваниями среди курильщиков отмечены: ишемическая болезнь сердца, рак легких, хронический бронхит и эмфизема легких. Курение также способствует возникновению и ухудшению течения многих болезней: обмена веществ, эндокринной и нервной системы, заболванной желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата и других. В сигаретном дыме содержится более одной тысячи вредных соединений, среди которых преобладают раздражающие, токсические и канцерогенные (лат. *Cancer* – рак + греч. *Genesis* – происхождение). Около 10 % указанных веществ образуют компонент сигаретного дыма, содержащий в большом количестве никотин и деготь. Наиболее опасен никотин. Никотин относится к сильно действующим токсическим соединениям, воздействующим в первую очередь на нервную систему, на многие ткани и органы организма человека. В небольших дозах никотин действует

ет как возбуждающее средство, а в повышенных дозах вызывает угнетение и даже паралич. При курении в организме вырабатывается толерантность к этому веществу. Однако для получения необходимого эффекта курильщику требуется повышение дозы табака.

Крайне неблагоприятно курение для женского организма, в частности, для ее детородной функции. Ребенок курящей женщины весит при рождении меньше, чем у некурящей, в два раза чаще у курящих женщин встречаются выкидыши, рождаются неполноценные дети. Одним из токсичных веществ, образующихся при курении, является окись углерода (углекислый газ), образующийся вследствие неполного сгорания табака. Угарный газ обладает способностью связываться с красным пигментом крови – гемоглобином. При этом образуется карбоксигемоглобин, который препятствует переносу кислорода из легких к органам и тканям организма, что приводит к кислородному голоданию и как следствие – к болезням.

Сигаретный дым содержит десятки канцерогенных веществ, среди которых наиболее опасными являются полициклические углеводороды и деготь. Наиболее сильным канцерогеном, содержащимся в табачном дыме, является бензапирен. Канцерогены сигаретного дыма считаются более опасными, чем соединения, содержащиеся в выхлопных газах ав-

ни в среднем на 250 г меньше, чем у некурящей, в два раза чаще у курящих женщин встречаются выкидыши, рождаются неполноценные дети. Одним из токсичных веществ, образующихся при курении, является

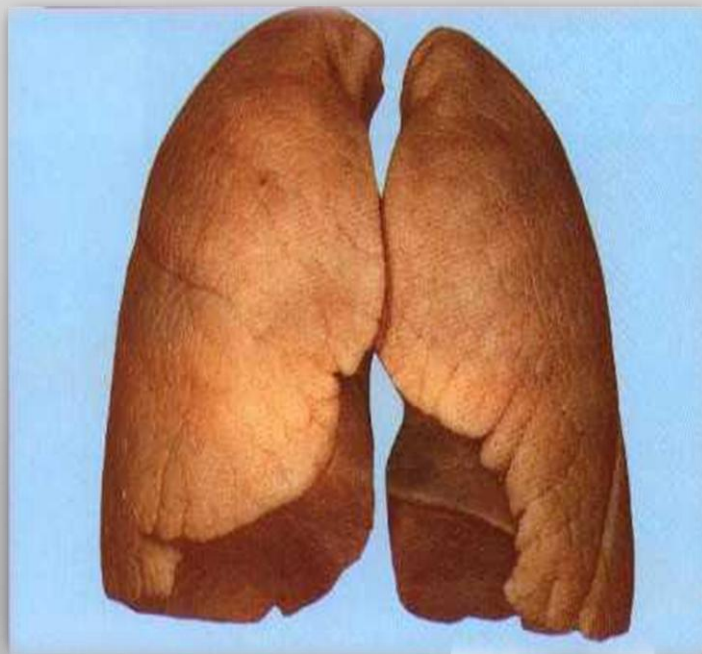
КУРИШЬ? ЗДОРОВЬЕ ПОГУБИШЬ!

■ Согласно материалам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), обобщающему результату исследований влияния курения на организм человека, установлено, что смертность среди курящих примерно на 30-80 % выше, чем среди некурящих. Смертность среди населения зависит от количества выкуренных сигарет и более высока среди людей, кто начал курить в более молодом возрасте.

22 стр.

Больше всего от курения страдают лёгкие

**Лёгкие здорового
человека**



**Лёгкие
курильщика**



**Человек, выкуривающий пачку сигарет в день,
получает дозу радиации, как 200 рентгеновских
СНИМКОВ**

К чему приводит курение



Рак легкого является одной из самых распространенных злокачественных опухолей..



Как влияет на детское здоровье курение отца и матери?

Курение родителей повышает риск того, что ребёнок заболит астмой, сердечно - сосудистыми заболеваниями, будет чаще болеть респираторными заболеваниями



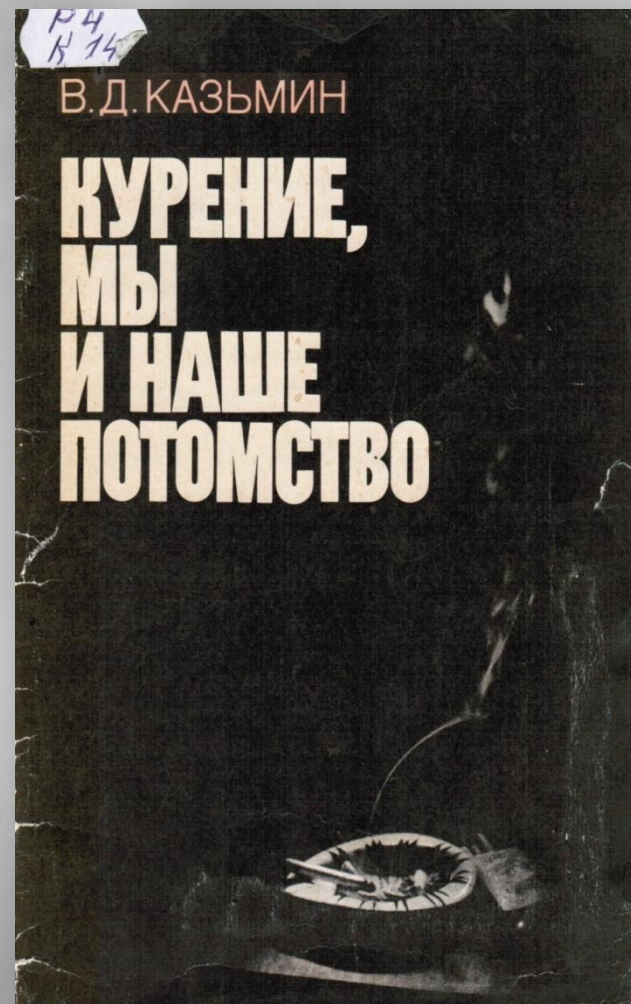
*Эта книга находится в библиотечном фонде
Университета*



Р4
К14

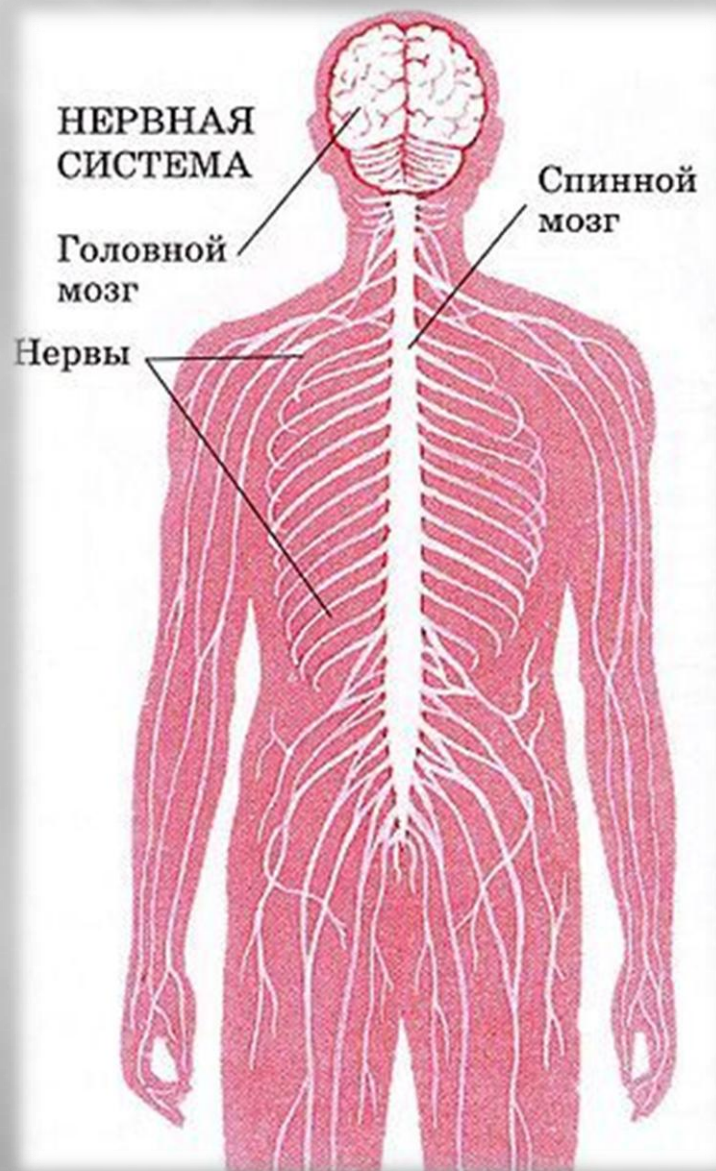
Казьмин В.Д. Курение, мы и наше потомство / В.Д. Казьмин. - М. : Сов. Россия, 1989. - 64 с.

Курение - своего рода эпидемия XX столетия - вызывает с каждым годом все большую тревогу мировой общественности. Эта вредная привычка самым отрицательным образом сказывается на здоровье людей, приводя ко многим серьезным заболеваниям. То, что у курящих родителей рождается ослабленное, поврежденное болезнями потомство, не подлежит сомнению



Нервная система

Сразу после попадания вредных продуктов курения учащается пульс, нарушается точность движений и координация. Нервы работают неправильно, человек плохо мыслит, ухудшается память, сообразительность, внимание



P11
C24

*Эта книга находится в библиотечном фонде
Университета*



Свищёва Т.Я. Полюбил табак - впереди рак. Как бросить курить / Т.Я. Свищёва. - СПб. : ДИЛЯ, 2004. - 368 с.

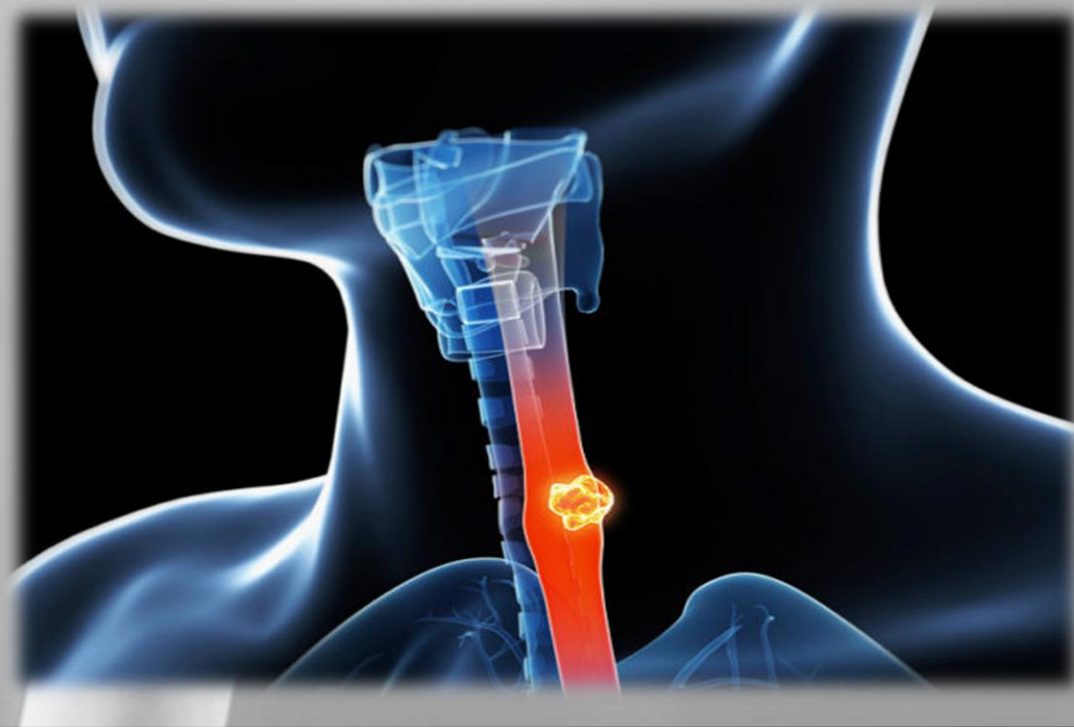
Алкоголизм, курение, наркомания – это важные вторичные факторы, способствующие развитию таких неизлечимых болезней, как рак, сердечно – сосудистые заболевания, диабет, импотенция, бесплодие и особенно СПИД. Поэтому нужно бороться со всеми вредными привычками, но еще лучше – предупреждать



Рак пищевода

Симптомы: затрудненное глотание, боль или дискомфорт в груди, похудение.

Курение может вызывать рак пищевода за счет повреждения клеток, расположенных внутри органа. Чем дольше курит человек, тем выше риск



**«Всякий курящий должен
знать и помнить, что он
отравляет не только себя,
но и других»**

Н.А. Семашко



Это периодическое издание находится в
библиотечном фонде Университета



Котова Е. Зал для некурящих / Е. Котова // Здоровье. – 2011. – № 5. – С. 110-112

Сегодня курят все. Даже те, кто ненавидит сигареты. Потому что помимо активных курильщиков есть пассивные, а также совсем уж невинные жертвы третичного курения. Обо всем этом и идет речь в данной статье. Преподаватель психологии из университета Сан-Диего Георг Мэтт считает, что проблема третичного курения постепенно изменит отношение общества к курению вообще



В помещении, где курят, загрязнённость воздуха может увеличиться в 6 раз. Люди, работающие в пропитанном сигаретным дымом учреждении, как бы выкуривают до 20 сигарет ежедневно



Риск сердечных приступов и смерти на 91% выше для тех, кто регулярно находится среди курящих, и на 58% для тех, кто время от времени проводит время среди курящих



Это периодическое издание находится в
библиотечном фонде Университета

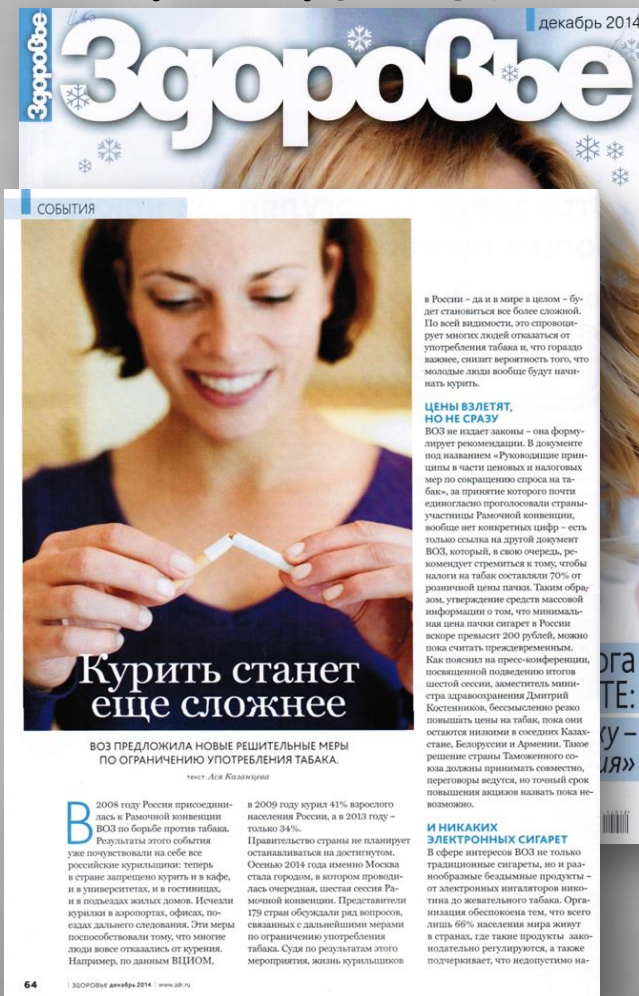


Казанцева А. Курить станет ещё сложнее /
А. Казанцева // Здоровье. - 2014. - №12. - С.64-65

В 2008 году Россия присоединилась
к Рамочной конвенции ВОЗ по
борьбе против табака.

Теперь в стране запрещено курить и
в кафе, и в университетах, и в
гостиницах и в подъездах жилых
домов. Исчезли курилки в
аэропортах, офисах, поездах
дальнего следования.

Эти меры поспособствовали тому,
что многие люди вовсе
отказались от курения



СОБЫТИЯ



Курить станет
еще сложнее

ВОЗ ПРЕДЛОЖИЛА НОВЫЕ РЕШИТЕЛЬНЫЕ МЕРЫ
ПО ОГРАНИЧЕНИЮ УПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА.

текст: Алла Казанцева

В 2008 году Россия присоединилась к Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака. Результаты этого события уже почувствовали на себе все российские курильщики: теперь в стране запрещено курить и в кафе, и в университетах, и в гостиницах, и в подъездах жилых домов. Исчезли курилки в аэропортах, офисах, поездах дальнего следования. Эти меры поспособствовали тому, что многие люди вовсе отказались от курения. Например, по данным ВЦИОМ,

в 2009 году курит 41% взрослого населения России, а в 2013 году – только 34%. Правительство страны не планирует останавливаться на достигнутом. Осенью 2014 года именно Москва стала городом, в котором проводилась очередная, шестая сессия Рамочной конвенции. Представители 179 стран обсуждали ряд вопросов, связанных с дальнейшими мерами по ограничению употребления табака. Судя по результатам этого мероприятия, жизнь курильщиков

в России – да и в мире в целом – будет становиться все более сложной. По всей видимости, это спровоцирует многих людей отказаться от употребления табака и, что гораздо важнее, снизит вероятность того, что молодые люди вообще будут начинать курить.

ЦЕНЫ ВЗЛЕТАТ, НО НЕ СРАЗУ

ВОЗ не издает законы – она формулирует рекомендации. В документе под названием «Руководящие принципы в части ценовых и налоговых мер по сокращению спроса на табак», за принятие которого почти единогласно проголосовали страны-участницы Рамочной конвенции, вообще нет конкретных цифр – есть только ссылка на другой документ ВОЗ, который, в свою очередь, рекомендует стремиться к тому, чтобы налоги на табак составляли 70% от розничной цены пачки. Таким образом, утверждение средств массовой информации о том, что минимальная цена пачки сигарет в России вскоре превысит 200 рублей, можно пока считать преувеличением.

Как писали на пресс-конференции, посвященной подведению итогов шестой сессии, заместитель министра здравоохранения Дмитрий Котельников, бескомпромиссно решая повысить цены на табак, пока они остаются низкими в соседних Казахстане, Белоруссии и Армении. Такое решение страны Таможенного союза должны принять совместно, переговоры ведутся, но точный срок повышения акцизов назвать пока невозможно.

И НИКАКИХ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ

В сфере никотинов ВОЗ не только традиционные сигареты, но и разнообразие бездымных продуктов – от электронных ингаляторов до жевательного табака. Организация обеспокоена тем, что всего лишь 66% населения мира живут в странах, где такие продукты законодательно регулируются, а также подчеркивает, что недопустимо на-



Табак и окружающая среда

Курящие ежегодно «выкуривают» в атмосферу:



Вырубка лесов

По всему миру вырубка деревьев для обработки табака составляет 1,7% потерь леса, но в 66 табакопроизводящих странах 4,6% обезлесения в стране происходят из-за вырубки деревьев для обработки табака. Как только лес вырублен, это приводит к эрозии почвы и наводнениям, повреждая, таким образом, близлежащие сельскохозяйственные земли



Пестициды и гербициды

Табак - это чувствительное растение, которое требует огромного количества химических средств: в течение одного трехмесячного периода роста рекомендуется до шестнадцати обработок пестицидами. Метил бромид, широко используемый как фумигант в развивающихся странах, вносит заметный вклад в истощение озонового слоя



Истощение почвы и эрозия

Табак истощает питательные вещества почвы, такие как азот, фосфор и калий в более высокой степени, чем любые продовольственные культуры. Истощение питательных веществ ускоряет эрозию почвы, особенно там, где табак растет на холмистой земле



Образование ОТХОДОВ

В процессе производства табака образуются разнообразные отходы, в том числе растворители, гидросмеси, масла, пластик, бумага и древесина, так же как и токсичные химические отходы. Мусор также образуется из использованных окурков, пачек, упаковок от блоков сигарет и других табачных изделий



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ БОРЬБЫ С КУРЕНИЕМ



Как ограничить курение?

- ✓ Не держать пачку сигарет под рукой;
- ✓ «Пренебрегать» сигаретой- не торопиться закурить;
- ✓ Курить только в специально отведённом для этого месте;
- ✓ Во время курения не заниматься никакими другими делами;
- ✓ Соблюдать запрет на курение в определённые часы;
- ✓ Выкурив сигарету, незамедлительно устранять все следы курения



Эта книга находится в
электронно-библиотечной системе «Лань»



Шамрей В.К. Табакокурение: вред, способы отказа.
[Электронный текст] / В.К. Шамрей, Б.В. Овчинников,
И.Ф. Дьяконов, В.М. Зобнев. — СПб. :
СпецЛит, 2012. — 46 с.

URL: <http://e.lanbook.com/book/60173>

Приведены краткие шкалы для оценки
тяжести зависимости от никотина.
Представлена программа само- и
взаимопомощи «Анонимные
курильщики» и рекомендации для
лиц, желающих бросить курить



В первые 5-7 дней нужно выполнять некоторые несложные рекомендации, чтобы отказ от курения протекал легче:

- ✓ **Пейте больше жидкости;**
- ✓ **Не пейте крепкий чай или кофе - это обостряет тягу к сигарете;**
- ✓ **Ешьте больше свежих овощей и фруктов.**
- ✓ **Ежедневно съедайте по ложке меда - он помогает печени очистить организм от вредных веществ;**
- ✓ **Ваша физическая активность должна быть высокой;**
- ✓ **Ежедневно принимайте душ**

Ведите здоровый образ жизни,
способствующий сохранению,
укреплению и восстановлению
здоровья человека



«Курение - медленное самоубийство».

Скажи себе : «Нет!»

Прекращать дурные привычки надо сразу. Человек с сильной волей никогда не начнет курить!

От причин, связанных с употреблением табака, умирает каждый пятый.

Вдумайтесь в эти цифры и факты.

Здоровье не купишь



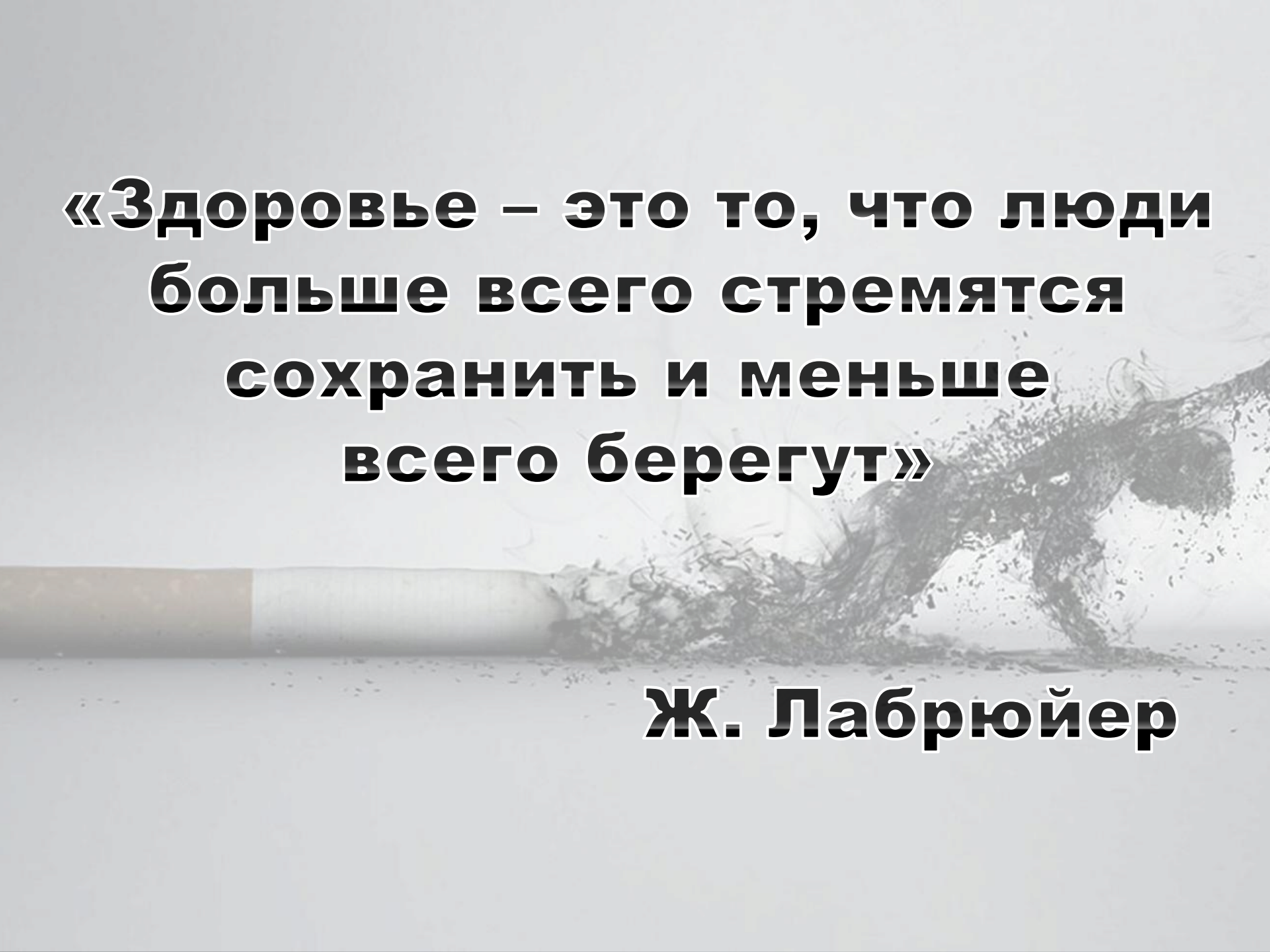
Если хочешь долго жить,
брось курить.



Спорт - лекарство от вредных привычек

Я ВЫБИРАЮ
СПОРТ!





**«Здоровье – это то, что люди
больше всего стремятся
сохранить и меньше
всего берегут»**

Ж. Лабрюйер

Курение убивает!



Никогда не курите!





Хиви долго!

ВЫБОР ЗА ВАМИ

