

Библиотечный час



История:

31 мая Всемирной организацией здравоохранения был определен как Всемирный день без табака в 1987 году. С тех пор ежегодно ВОЗ и партнеры повсеместно отмечают этот День для широкого информирования населения о вредных и смертельных последствиях употребления табака и пассивного курения.

Перед мировым сообществом была поставлена задача - добиться того, чтобы в 21 веке проблема табакокурения исчезла. Уже прошло почти 25 лет, как наступил 21-й век, но проблема табакокурения по-прежнему актуальна.

Почему необходим Всемирный день без табака.

По мере возрастания количества людей, подверженных пагубной привычке, одновременно ширились ряды землян, предлагающих отказаться, вообще, от потребления табака. В большинстве случаев курильщики, осведомленные о вреде табака, хотят бросить свою вредную привычку. Именно поэтому ежегодно **31 мая во Всемирный день без табака** общественные организации, школы, вузы, а также некоторые компании проводят акции, пропагандирующие здоровый образ жизни.

Страшно то, что табачная промышленность выбрала своей целью молодежь для извлечения пожизненной прибыли, вызывая новую волну страдающих от зависимости. Показатели потребления электронных сигарет среди детей во всех регионах выше, чем среди взрослых. Согласно оценкам, 37 миллионов молодых людей в возрасте 13-15 лет во всем мире употребляют табак и никотин содержащую продукцию.

О вреде курения

По данным ВОЗ курение является причиной 85% смертельных исходов от рака легких, бронхов, трахеи, 16% смертей от ишемической болезни сердца, 26% смертей от туберкулеза, 24% инфекций нижних дыхательных путей. Неприглядная картина в этой области складывается в России. У нас курит около 10% женщин, заядлыми курильщиками являются более 50 — 60% мужчин. Более того, наша страна заняла четвертое место в антирейтинге стран, в которых табак уносит максимальное число жизней, уступив только Китаю, Индии и США.

Согласно статистике Всемирной организации здравоохранения табакокурение является причиной 7 000 000 смертей ежегодно. Более 80% курящих людей живет в странах с низким и средним уровнем жизни. И именно они наиболее подвержены заболеваниям, связанным с табаком. По этой причине ВОЗ в 1987 году внедрила в календарь антитабачную дату.

Какие ассоциации возникают по поводу слова «курение»? («Мозговой штурм»).

Возможные варианты:

Никотин — нервно-паралитический яд, входящий в группу зарины, замена газов, находящихся на вооружении в химических войсках, блокирует сердечно-сосудистый и дыхательный центры в головном мозге.

Рак — во вдыхаемом дыме содержится 40 веществ, вызывающих рак легких. Наиболее опасен бензопирен, который используется в лабораторных экспериментах на крысах по образованию раковой опухоли.

Вредные вещества: синильная кислота, аммиак, полтора литра дегтя за год (если курильщик выкуривает одну пачку в день), СО (угарный газ связывает гемоглобин в эритроцитах крови, что приводит к кислородному голоданию организма, в первую очередь мозга).

ТВС, бронхит, пневмония – ослабление иммунитета клеток эпителия бронхов, легких, что приводит к проникновению микробов в клетки органа и вызывает данные заболевания.

Сокращение жизни – при выкуривании курильщиком 1 пачки в день продолжительность жизни сокращается на 9-13 лет. Одна сигарета сокращает жизнь на 12 минут.

Привычка=зависимость – при снижении концентрации никотина в крови у человека появляется раздражительность, невозможность сконцентрировать внимание, мысли; снижает работоспособности, навязчивая потребность вновь и вновь закурить.

Трудно даже перечислить вредные вещества, содержащиеся в табаке, их ведь насчитали почти 1200!

Оказалось также, что на организм девочки табак действует гораздо сильнее: **«вянет кожа», быстрее сипнет голос.**

Врачи также выяснили, что рост числа курящих параллельно увеличивает количество опасных болезней. 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 года;

если выкурено **от 20 до 39 сигарет** – на 6,2 года.

Установили, что люди, начавшие до 15-летнего возраста, умирают от рака лёгких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25 лет. Длительно и много курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12- инфарктом миокарда, в 10 раз - язвой желудка и в 30 раз- раком лёгких.

Нет такого органа, который бы не поражался табаком: почки и мочевой пузырь, половые железы и кровеносные сосуды, головной мозг и печень.

Сердце у курящего делает в сутки на 15 тысяч сокращений больше, а питание организма кислородом и другими необходимыми веществами происходит хуже, так как под влиянием табака кровеносные сосуды у подростка сжимаются. Вот почему у курящих ребят слабеет память, вот почему среди них чаще встречаются неуспевающие в учебе.

Ученые выяснили, что в табаке содержится масса ядовитых веществ. Среди них наиболее известен никотин: по своей ядовитости он равен синильной кислоте.

В последние годы, ученые уделяют пристальное внимание веществам, вызывающим рак. К ним в первую очередь относятся бензопирен и радиоактивный изотоп полоний – 210. Если курильщик наберет в рот дым, а затем выдохнет его через платок, то на белой ткани останется коричневое пятно. Это и есть табачный деготь. В нем особенно много веществ,

вызывающих рак. Если ухо кролика несколько раз смазать табачным дегтем, то у животного образуется раковая опухоль.

О вейпах...

И сигареты, и вейпы пагубно влияют на здоровье. Но если о никотине мы знаем почти всё, и есть позитивные результаты в борьбе с потреблением табачных изделий, то популярность электронных сигарет и вейпов пока не снижается. Человек, который «подсел» на этот продукт, использует его чаще, так как ароматизаторы облегчают процесс курения, а, значит, повышается нагрузка не только на легкие, но и на весь организм.



Известно, что в состав жидкостей вейп-систем входят пропиленгликоль, глицерин, никотин, диацетил, ароматические добавки. При вдыхании этого пара в организм попадают ионы таких тяжелых металлов, как олово, никель, свинец, губительно

действующие на все системы и органы растущего организма. Ароматизаторы провоцируют аллергические заболевания верхних дыхательных путей (аллергический бронхит, бронхиальная астма). А никотин, который хоть и в меньших дозах, но все же содержится в них, вызывает зависимость и приводит к развитию рака легких, гортани, глотки.

Парение оказывает разрушительное действие на неокрепший организм. У подростков, регулярно курящих электронные сигареты, наблюдается мощное угнетение деятельности головного мозга и центральной нервной системы. Ухудшается память, нарушаются процессы мелкой моторики, наблюдается остановка развития таких процессов высшей нервной деятельности как мышление, внимание, воображение.

Чем опасно курение вейпов

Специалисты, сходятся во мнении, что вейпы нельзя считать безопасной альтернативой курению обычных сигарет. Особенно это касается их влияния на здоровье детей и подростков, которых привлекает иллюзия безопасности «парения» и разнообразие ароматов и вкусов электронных сигарет.

Вот целый **список опасных последствий**, которые могут возникнуть при парении вейпа:

- риск взрыва аккумулятора, в результате чего можно получить ожоги и травмы лица и полости рта;
- аллергические реакции, особенно у людей с предрасположенностью к аллергии;
- сухость во рту, раздражение верхних дыхательных путей, что вызывает кашель, снижает местную иммунную защиту (вдыхание большого количества пропиленгликоля и глицерина может повреждать дыхательные пути);
- никотин содержащие вейпы вызывают зависимость от никотина и повышение давления, сердцебиение, тошноту и рвоту, угнетение нервной системы, ухудшение зрения;
- повышенный риск различных заболеваний полости рта, начиная от воспаления десен и заканчивая потерей зубов. Кроме того, среди вейперов повышен риск развития рака;
- токсическое повреждение легких (EVALI — сокращение от E-cigarette and Vaping use-Associated Lung Injury), ассоциированное с употреблением вейпов и электронных сигарет. Такое поражение легких, по словам врача, часто встречается у подростков, в мире зарегистрированы и смертельные случаи.

! Никотиновая зависимость может привести к большим проблемам в будущем: низкая выносливость, нервное истощение, сердечные заболевания, повышение риска возникновения онкологических заболеваний. Кроме того, злоупотребление вейпами может привести к снижению уровня мужского полового гормона тестостерона и уменьшению количества сперматозоидов. На женскую половую сферу вейпы так же оказывают негативное влияние, влияя на репродуктивную систему пагубным образом. Использование вейпов значительно увеличивает риск инфарктов, инсультов и онкологических заболеваний.

! Не обманывайте себя альтернативой «безобидного» курения. Для того, чтобы отказаться от этой пагубной привычки, нужна огромная сила воли и мотивация. Очень важно поставить цель и убедить себя, что даже при отказе от одного дня парения или курения электронной сигареты в неделю можно постепенно справиться с опасной для жизни привычкой.



МАЯ

Всемирный день без табака

*Всемирный день без табака проводится ежегодно 31 мая по инициативе Всемирной организации здравоохранения. В текущем году девиз этого дня «**Табак и здоровье лёгких**», он предусматривает освещение следующих вопросов:*

-  - *важнейшая роль лёгких в укреплении и сохранении здоровья каждого человека;*
-  - *риски для здоровья курящих и окружающих их лиц, связанные с пассивным вдыханием табачного дыма;*
-  - *глобальные масштабы заболеваемости и смертности от болезней лёгких, связанных с табаком: хроническая обструктивная болезнь, пневмония, рак;*
-  - *связь между курением табака и смертностью от туберкулёза;*
-  - *отказ от курения – сохранение здоровья, в т.ч. репродуктивного;*
-  - *необходимость принятия эффективных мер по уменьшению потребления табака и связанных с ним рисков для здоровья на уровне государственных органов и общественности.*

Всем следует знать, что безопасной сигареты и безопасного уровня курения не существует, - каждая выкуренная сигарета даёт мгновенный негативный эффект, накапливающийся с годами!

***Освобождение от зависимости вполне реально:
необходимо выбрать здоровый образ жизни и решительно
сказать табаку «НЕТ!».***

«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.



«Кто курит табак – тот сам себе враг»

«Курильщик – сам себе могильщик»

«Табак уму не товарищ»

«Бросай курить! Вставай на лыжи! Здоровьем будешь, не обижен!»

Скажи сигарете-**НЕТ!**



Твое имя – сигарета,
Ты красива, ты сильна,
Ты знакома с целым светом,
Очень многим ты нужна
Мозг и сердце ты дурманишь
Молодым и старикам,
Независимо от знаний,
Скажем прямо, слабакам.
Запомни: человек не слаб,
Рожден свободным. Он не раб
Сегодня вечером, как ляжет спать,
Ты должен так себе сказать:
«Я выбрал сам себе дорогу к свету
И, презирая сигарету,
Не стану ни за что курить.
Я – человек! Я должен жить!»