

Вред альтернативных видов курения

Существует множество изделий, заменяющих курение обычных сигарет, однако называть их безопасной альтернативой нельзя



Электронная сигарета



Картридж с никотиносодержащей жидкостью

Состав жидкости: никотин, глицерин, вода, пропиленгликоль, ароматизаторы и вкусовые добавки

Содержание никотина в жидкости может быть высокое, среднее и низкое

Аккумулятор с нагревательным элементом

Курение электронных сигарет может спровоцировать возникновения **рака, болезней сердца и легких**

В процессе курения жидкость в картридже нагревается и превращается в аэрозоль, который содержит такие токсичные вещества, как **формальдегид, свинец, никель, ацетальдегид, бензол, кадмий, изопрен, N-нитрозонорникотин, толуол и пропиленгликоль**

Вэйп



Новое поколение электронных сигарет. Они более **мощные**, дают **больше пара** и могут использоваться **не один раз**

Картридж / испаритель Можно менять и наполнять жидкостями с разными вкусовыми добавками

Состав жидкости: глицерин, пропиленгликоль, ароматизаторы, нередко никотин

При нагревании пищевые добавки в устройстве испаряются и образуют альдегиды. Альдегиды – **канцерогены, которые накапливаются в лёгких, провоцируя развитие рака**

Курение вейпа может длиться более **20 минут**. Для сравнения курение обычной сигареты составляет **3–5 минут**

КУРЕНИЕ

- ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА !



ДЕВЯТЬ ИЗ ДЕСЯТИ КУРИЛЬЩИКОВ
ПРОБУЮТ СВОЮ ПЕРВУЮ СИГАРЕТУ ДО 18 ЛЕТ

ПОСЛЕДСТВИЯ КУРЕНИЯ

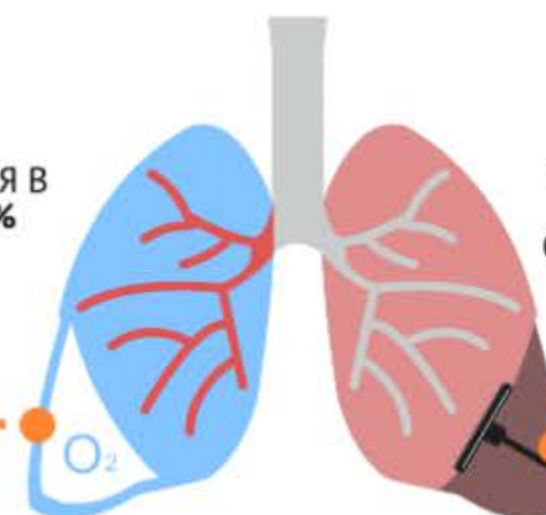


ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ
СОХРАНЯЕТ ЗДОРОВЬЕ



ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ СОХРАНЯЕТ
МОЛОДОСТЬ И КРАСОТУ

ПОСЛЕ 3-9 МЕСЯЦЕВ КУРЕНИЯ В
ЛЕГКИЕ ПОСТУПАЕТ НА 10%
МЕНЬШЕ КИСЛОРОДА

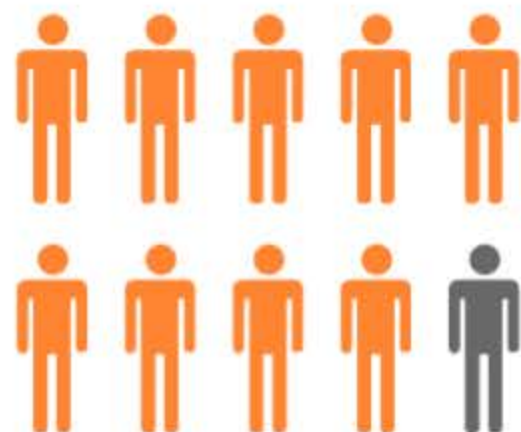


ЧЕРЕЗ 72 ЧАСА ПОСЛЕ ОТКАЗА ОТ
КУРЕНИЯ ЛЕГКИЕ НАЧИНАЮТ
ОЧИЩАТЬСЯ, И СТАНОВИТСЯ ЛЕГЧЕ
ДЫШАТЬ

ФАКТЫ О КУРЕНИИ



КАЖДЫЙ ДЕСЯТЫЙ ЖИТЕЛЬ ЗЕМЛИ
УМИРАЕТ ОТ ПРИЧИН, СВЯЗАННЫХ С
КУРЕНИЕМ



В сигаретах содержится более 4 000 вредных веществ



ХИМИКАТЫ

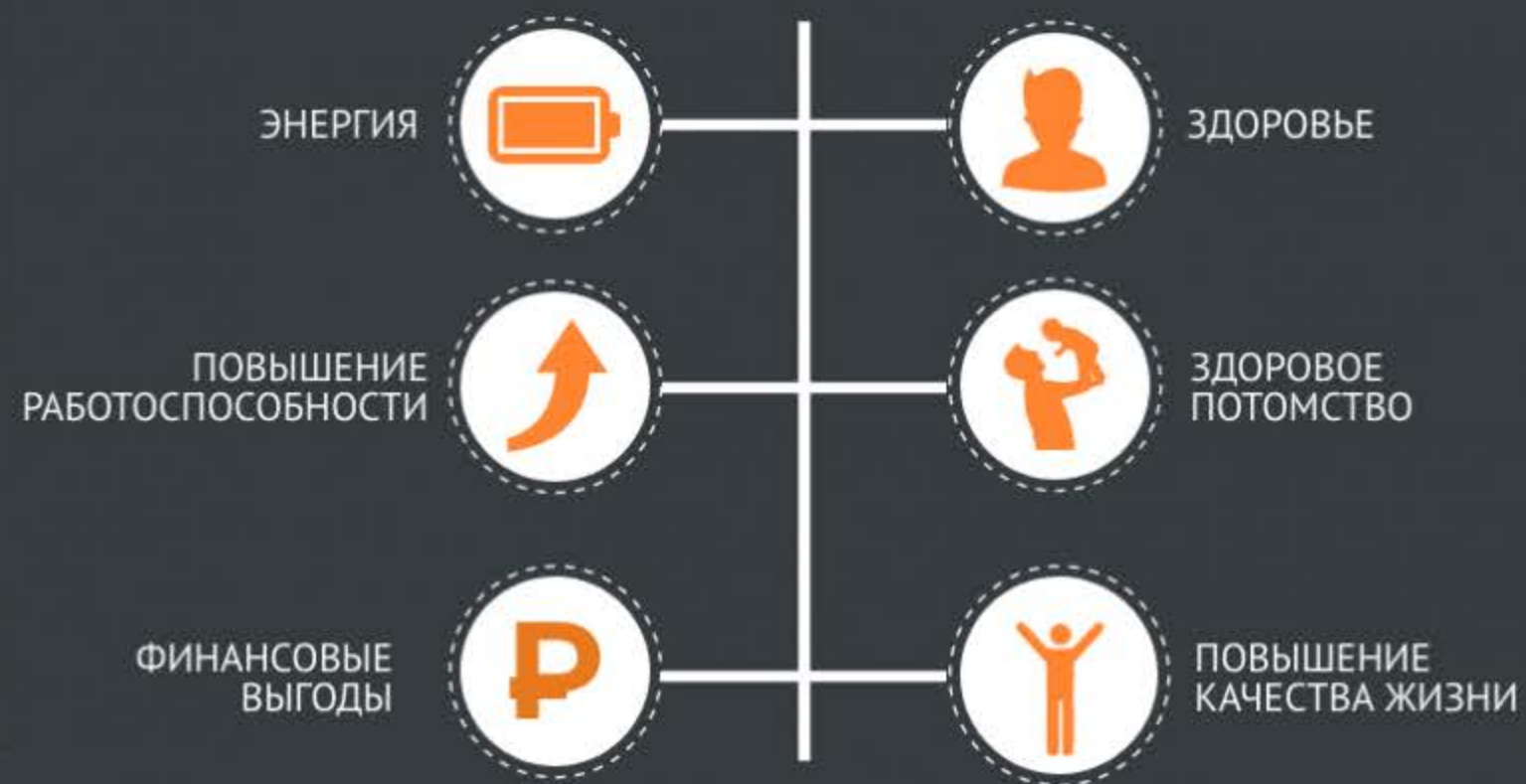


СМОЛЫ



КАНЦЕРОГЕНЫ

ПРЕИМУЩЕСТВА ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ





Курить или не курить?

Какие вещества в сигарете кроме никотина?



Монооксид углерода – угарный газ



Метанол – топливо для гоночных автомобилей



ДДТ (дуст) – яд от насекомых-вредителей



Кадмий – применяется в технике, канцероген



Синильная кислота – яд, использовалась в газовых камерах



Формальдегид – консервант для анатомических препаратов



Мышьяк – крысиный яд



Бутан – компонент смеси для зажигалок



Цианиды – соли синильной кислоты, сильные яды



Ацетон и толуол – растворители



Если отказаться от курения, начинается обратный отсчет

20 минут

Ваше артериальное давление восстановится

3-9 месяцев

кашель, хрипы и другие проблемы с дыханием исчезнут

2 дня

Никотин выведен из организма, обоняние и вкусовые рецепторы придут в норму

1 неделя

Вернется здоровый цвет лица, выветрится запах табака с одежды, волос, кожи

2 недели

Кровообращение улучшится, что снизит риск многих заболеваний

6 месяцев

Объем легких увеличится, вы почувствуете прилив энергии и повышение общего тонуса

1 год

риск сердечного приступа снизится наполовину. На 30% снизится риск выкидыша. На 7 лет увеличится продолжительность жизни.

5 лет

риск инсульта станет таким же, как у некурящего человека

10 лет

Риск рака легких станет таким же как у некурящего человека



В табачном дыме содержится более 4000 химических соединений, из них более 40 особо опасны!

КУРЕНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ ОПАСНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



Электронная сигарета — электронное устройство, имеющее аккумулятор и нагревательный элемент и создающее высокодисперсный пар (аэрозоль), предназначенный для вдыхания.

Вейп — новое поколение электронных сигарет. Они более мощные, дают больше пара и могут использоваться не один раз.

Состав жидкой курительной смеси никак **не контролируется** на законодательном уровне. Данные исследований выявили несоответствие состава жидкостей для электронных сигарет заявленным характеристикам, соответственно их использование связано с повышенным риском для здоровья. Пары электронных сигарет содержат канцерогены (вещества, вызывающие развитие рака), тяжёлые металлы и другие токсичные вещества, такие как формальдегид, кадмий, свинец и др.

ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

ИНТОКСИКАЦИЯ

В процессе курения электронной сигареты жидкость в картридже нагревается и превращается в аэрозоль, который содержит такие вещества, как формальдегид, свинец, никель, ацетальдегид, бензол, кадмий, изопрен, N-нитрозонорникотин, толуол, — они оказывают токсическое воздействие на организм человека.

ГЛИЦЕРИН ПРЕОБРАЗУЕТСЯ В МУТАГЕН — АКРОЛЕИН

При нагревании глицерина образуется акролеин — мутаген, который в годы Первой мировой войны использовался немецкой армией в качестве химического оружия. Акролеин раздражает слизистые оболочки глаз и дыхательных путей, вызывает слезотечение.

ПРОПИЛЕНГЛИКОЛЬ ПРЕВРАЩАЕТСЯ В КАНЦЕРОГЕН — ФОРМАЛЬДЕГИД

При нагревании пропиленгликоля образуется формальдегид — крайне токсичный и опасный яд, который используется для бальзамирования трупов. Формальдегид негативно воздействует на нервную систему, дыхательные пути, печень, почки, зрение, вызывает развитие рака.

ЗАВИСИМОСТЬ

Курение электронных сигарет, так же как и курение обычных сигарет, вызывает зависимость и поэтому не может считаться способом отказа от курения или его более безопасной альтернативой.

ВЫЗЫВАЕТ РАК

Получаемый при «парении» аэрозоль содержит канцерогены, поэтому курение электронных сигарет вызывает рак гортани, лёгких и онкологические заболевания других локализаций.

ВЫЗЫВАЕТ АЛЛЕРГИЮ

Ароматизаторы, содержащиеся в жидкости для курения, вызывают аллергические заболевания верхних дыхательных путей вплоть до развития бронхиальной астмы.

ОПАСНОСТЬ ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) предупреждает: люди, находящиеся рядом с активными вейперами, также подвергаются пагубному воздействию пара от жидких курительных смесей.



6 ПРИЧИН бросить курить

Очистятся легкие
и уйдет кашель
курильщика

Уже через неделю улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах кожи и волос. Исчезнет «лицо курильщика»: впалые щеки, желтовато-серая тусклая сухая кожа, выраженные носогубные складки, сетка мелких морщин под глазами и вокруг губ. Токсические вещества, содержащиеся в сигаретах меняют структуру и цвет кожи, ускоряют процессы старения, снижают выработку коллагена

Позитивные изменения начнут происходить с первого дня. Уже через 12 часов твой организм перестанет ощущать нехватку кислорода. В конце первых суток тонус сосудов нормализуется, выводятся из организма углекислоты и угарный газ, угнетающие функцию легких. Через месяц уйдут утомление и головная боль по утрам, кашель курильщика и одышка

Будешь
выглядеть
лучше

Улучшится
работа мозга

Курение нарушает кровообращение, в том числе, и в сосудах головного мозга. Сосуды страдают от нехватки кислорода, снижается интеллектуальный потенциал

Никотин и табачный дым ослабляют вкусовые рецепторы и снижают способность воспринимать запахи. Уже через два дня после отказа от сигарет ты сможешь полнее ощутить вкус и аромат своих любимых блюд!

Станут ярче вкусовые
ощущения и запахи

Сэкономить деньги

Кстати, ты можешь точно подсчитать сколько денег утекает из твоего бюджета из-за сигарет. Например, с помощью «калькулятора курильщика» (их много в Интернете). Ты отвечаешь на вопросы, калькулятор подсчитывает убытки и выдает итоговую сумму. Ты увидишь: она довольно внушительная

И, наконец, главное: Доказано, что курение снижает продолжительность жизни в среднем на 10 лет. Причем опасны даже небольшие дозы никотина. Так, например, по некоторым данным, выкуривание 1-4 сигарет в день в 3 раза повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний и в 5 раз – риск развития рака легких. Прими важное решение и начинай новую жизнь без никотина!

Снизишь риск опасных
заболеваний
и дольше проживешь!





КАЛЬЯН ТОКСИЧНЕЕ СИГАРЕТ

за **45** мин

В КАЛЬЯННОЙ ЧЕЛОВЕК ПОТРЕБЛЯЕТ
В 100–200 РАЗ БОЛЬШЕ ОТРАВЛЯЮЩИХ
И КАНЦЕРОГЕННЫХ ВЕЩЕСТВ

чем за время выкуривания одной,
даже самой крепкой сигареты.

90 млн человек

КУРЯТ КАЛЬЯН КАЖДЫЙ ДЕНЬ

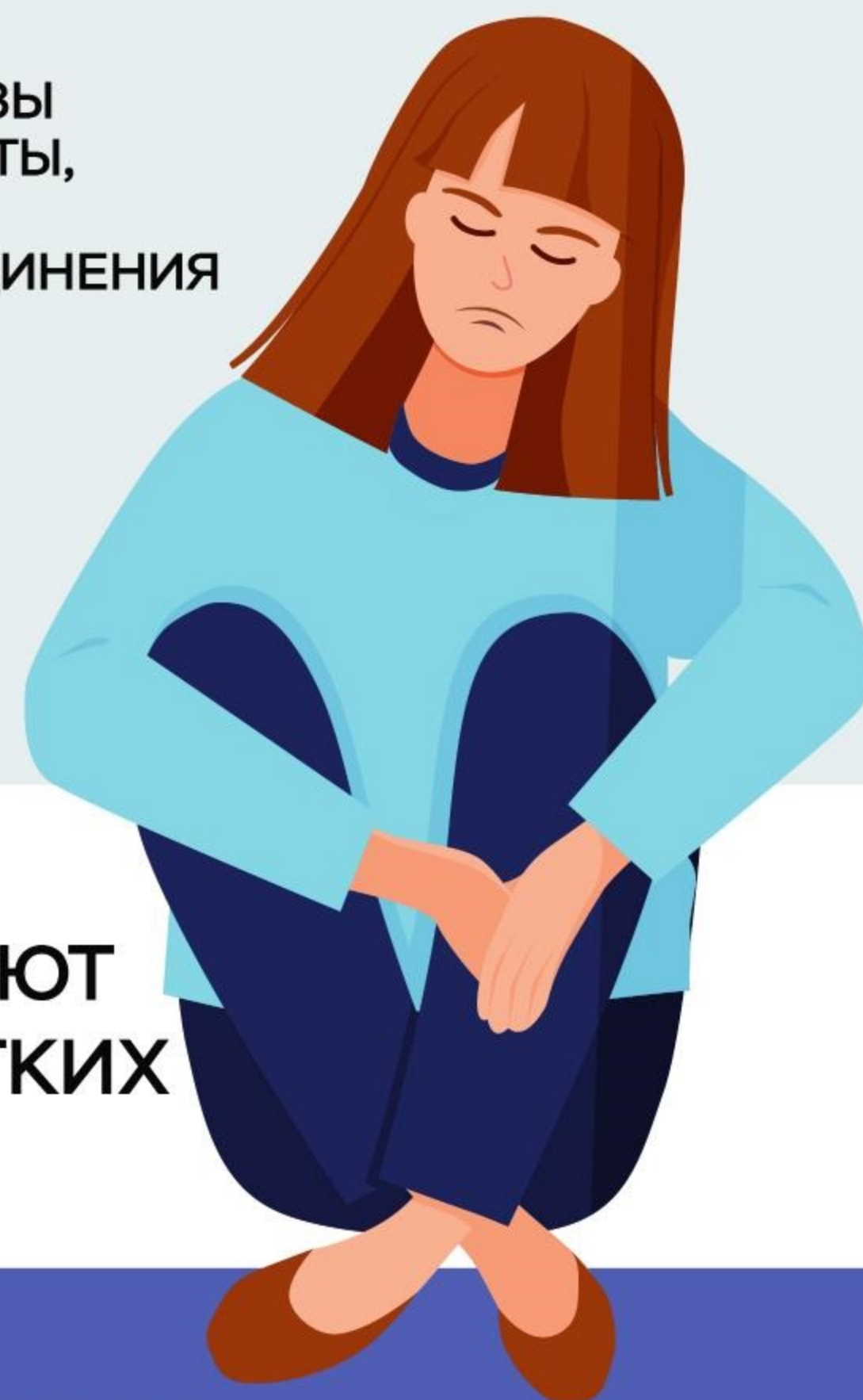
IQOS СОДЕРЖИТ:

84%

НИКОТИНА ОТ ДОЗЫ
ОБЫЧНОЙ СИГАРЕТЫ,
А ТАКЖЕ ДРУГИЕ
ТОКСИЧНЫЕ СОЕДИНЕНИЯ

> **60**

КАНЦЕРОГЕННЫХ
И ТОКСИЧНЫХ
СОЕДИНЕНИЙ



**ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ ВЫЗЫВАЮТ
НЕОБРАТИМЫЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ ЛЕГКИХ**

ТРАДИЦИОННЫЕ СИГАРЕТЫ, КАЛЬЯН,
IQOS, ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ/ВЕЙПЫ,
БЕЗДЫМНЫЙ ТАБАК:

- ✓ Содержат химические вещества, вызывающие рак
- ✓ Ассоциированы с раком
- ✓ Вредят здоровью
- ✓ Вызывают зависимость



СОСТАВ ТАБАЧНОГО ДЫМА

Сигаретный дым содержит **более 4000 различных химических соединений**. Многие из них не только разрушают клетки организма, но и запускают в них онкологические процессы.



СМОЛЫ

Несколько химических веществ, вызывающих развитие раковых опухолей. 70% процентов смол оседает в легких

АМИАК

Входит в состав средств для чистки сантехники. Один из провокаторов развития астмы

АЦЕТОН

Сильный растворитель. При длительном воздействии повреждает печень и почки

КАДМИЙ

Яд. Поражает нервную систему, печень и почки. Также приводит к анемии и разрушению костей

БЕНЗПИРЕН

Сильный канцероген. Провоцирует рак легких и кожи, а также бесплодие

БЕНЗОЛ

Органический растворитель, способный вызвать несколько видов рака, включая лейкемию

ПИРИДИН

Применяется в средствах от насекомых. У человека вызывает головную боль и тошноту

СВИНЕЦ

Очень токсичное вещество. Накапливается в костях и вызывает их разрушение. Особенно опасен для детей

СИНИЛЬНАЯ КИСЛОТА

Применяется в США для казней. Ядовита, как и цианистый калий, который из нее и получают

ФОРМАЛЬДЕГИД

Токсичное и канцерогенное вещество. Его используют для консервации трупов, а также для дубления кожи

АКРОЛЕИН

Компонент слезоточивого газа. Относится к первому классу химической опасности

АЦЕТАЛЬДЕГИД

Раньше использовался для производства клеев и смол

НИКОТИН

Вызывает сильное привыкание. Смертельная доза для человека – 35-70 мг

НАФТИЛАМИНЫ

Альфа и Бета. Сильные канцерогены, которые способны вызывать рак мочевого пузыря

ОКСИД АЗОТА

Очень токсичный газ. Провоцирует развитие нейроденегеративных заболеваний и астмы.

КРОТОНОВЫЙ АЛЬДЕГИД

Особо опасное токсичное вещество. Нарушает работу иммунной системы и может вызвать изменения в ДНК

УГАРНЫЙ ГАЗ

Яд, препятствующий доставке кислорода к клеткам тела. Угнетает на мышечную и сердечно-сосудистую систему

ФЕНОЛ

Токсичное вещество, вызывающее нарушение работы нервной и сердечно-сосудистой системы

СТИРОЛ

Используется при производстве пластмасс. Приводит к головной боли и считается причиной лейкемии



ТЕЛЕФОН ЗДОРОВЬЯ

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ КОСТРОМЫ И ОБЛАСТИ



11 декабря 2025 года
с 15:00-17:00

на Ваши вопросы по теме:
«Заболевания органов дыхания»

ответит:

Толкачева Наталья Геннадьевна
заведующая отделением
оториноларингологии
ОГБУЗ «Костромская областная
детская больница»,

главный внештатный специалист
оториноларинголог департамента
здравоохранения Костромской области

8-800-450-0303

