

О КАК, ПАХНЕТ ЖВАЧКОЙ, А ПО ЛЕСТНИЦЕ СТАЛО ТЯЖЕЛЕЕ ПОДНИМАТЬСЯ.

Электронные
сигареты
ничем не лучше.
Бросай и не парься.

**БРО
САЮЩИЕ**



Вся правда об электронных сигаретах





ЭЛЕКТРОННАЯ СИГАРЕТА - ингалятор, имитирующий процесс курения, выпускающий водяной пар

«Курение» электронной сигареты - **ВЕЙПИНГ**

Что вдыхает человек?

- ароматизатор
- пропиленгликоль
- глицерин
- синтетический никотин

Правда о вейпах

-  Привычка курить не исчезает
-  Человек перестает контролировать процесс парения: у сигареты есть логическое завершение, у вейпа - нет
-  Электронные сигареты не сертифицированы ВОЗ
-  Большое количество подделок



Вызывает повреждение кровеносных сосудов, легких, сердца и головного мозга



Вызывает возникновение рака



Пропиленгликоль, входящий в состав жидкости для «курения», может вызывать аллергию



Акролеин и формальдегид, высвобождающиеся при термическом разложении пропиленгликоля и глицерина, оказывают токсическое воздействие на организм человека

В мире около **1,5 млрд** курильщиков. Ежегодно **5,5 млн** человек УМИРАЕТ от болезней, вызванных табакокурением

РАЗРУШАЯ МИФЫ О

вейпах и иных электронных парогенераторах

1
миф

Это просто
«вкусный пар»

Подростки начинают употреблять электронные сигареты, потому что вкусный пар кажется совсем безобидным. На самом деле он несёт за собой **серьёзные последствия**.



2
миф

Так легче бросить
курить сигареты

Часто вейперами становятся люди, которые хотят бросить курить. Но человек перестаёт контролировать процесс парения: у сигареты есть логичный конец, а у вейпа - нет.



3
миф

Кальян - это не то...

Использование одного кальяна на пятерых человек, повышает распространение вирусных инфекций, а частое употребление **небезопаснее сигарет**.



**АБСОЛЮТНО ВСЕ ФОРМЫ
УПОТРЕБЛЕНИЯ НИКОТИНА
ВРЕДЯТ ЗДОРОВЬЮ!**

Влияет на внешность
(сухость кожи, раздражение,
преждевременное старение).

Вызывает повреждение кровеносных сосудов,
легких, сердца и головного мозга.
Вызывает возникновение рака.

ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

Звони, пиши, приходи
в Центр профилактического
сопровождения «КОМПАС»

г. Челябинск,
ул. Переселенческий Пункт, д. 10
261-42-42

Центр
профилактического
сопровождения
КОМПАС



ЧТО ДЕЛАЕТ С КОЖЕЙ КУРЕНИЕ

Часто курильщиками приходится слышать: курение вредно влияет на кожу. Конечно, это важно, особенно для женщин. Но в чем конкретно проявляется воздействие курения на кожу, и чем этот вред вызывается?



Удар снаружи

- Сухость кожи лица и постоянные раздражения
- Кожа и ногти на пальцах окрашиваются в рыжий цвет

Снижение регенерации

- Медленное заживление ран
- Риск отторжения кожных лоскутов при пластической хирургии

Удар изнутри

- Разрушение коллагена
- Снижение витаминов Е и С
- Раннее проявление морщин вокруг глаз и губ
- Сужение сосудов и повышение давления
- Потеря свежего вида кожи в связи с кислородным голоданием

Риски кожных заболеваний

В 2
раза

Выше риск смерти от меланомы

В 77,5
раз

Выше риск появления рака слизистой полости рта

В 2-4
раза

Чаще возникает псориаз

В 35
раз

Чаще возникает рак наружных половых органов





7,5 млрд
НАСЕЛЕНИЕ НА ЗЕМЛЕ

1 млрд
КУРЯЩИХ ЛЮДЕЙ

5,7 млрд
СИГАРЕТ ВЫКУРИВАЮТ
КАЖДЫЙ ГОД

**«КУРИ
И ПОЛУЧИ»**
ПРОБЛЕМЫ
СО ЗДОРОВЬЕМ:



ОРГАНЫ
ДЫХАНИЯ



РОТОВАЯ
ПОЛОСТЬ



ЖЕЛУДОК
И КИШЕЧНИК



СЕРДЦЕ



КОЖА



НЕРВНАЯ
СИСТЕМА



МОЧЕПОЛОВАЯ
СИСТЕМА

7,2 млн
ЧЕЛОВЕК «УБИВАЕТ»
ЕЖЕГОДНО КУРЕНИЕ

1,2 млн
случаев преждевременные
смерти из-за пассивного
вдыхания табачного дыма

65 тыс
детей умирают от болезней,
вызванных воздействием
сигаретного смога.

«ЭКОНОМИЯ»:

! **37-65** тыс в год
расходы активных курильщиков,
употребляющих по пачке сигарет в день

16,8 лет
Средний возраст впервые
попробовавших сигареты

около
27 млн
РОССИЯН КУРЯТ
ЕЖЕДНЕВНО

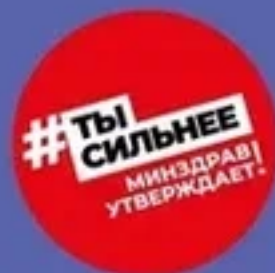
**«БОНУСЫ» ОТКАЗА
ОТ КУРЕНИЯ ЧЕРЕЗ:**

1 год
риск инфаркта
миокарда
сокращается
на половину

2-5 лет
снижается риск инсульта;
вероятность заболеть
раком полости рта, горла,
пищевода и мочевого
пузыря

5-10 лет
риск инфаркта
миокарда такой
же, как у никогда
не куривших

10 лет
риск умереть от рака
легких сокращается
на половину





вред курения

- (1) канцерогенные вещества, которые содержатся в сигаретах и табачном дыме, повреждают генетический материал клетки и провоцируют **онкологические опухоли**
- (2) **риск инфаркта миокарда** и ишемической болезни сердца у курильщиков в 4-5 раз выше по сравнению с некурящими людьми
- (3) статистика говорит о прямой связи курения **с гастритом, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки**
- (4) **90% летальных исходов** происходит у курильщиков вследствие хронической обструктивной болезни легких



повреждение слизистой оболочки рта, языка, эмали зубов



раздражение слизистой оболочки пищевода, желудка



страдает дыхательная система, ХОБЛ



кислородное голодание сердца и головного мозга



никотиновая интоксикация, сужение сосудов головного мозга



половое бессилие, низкая способность к зачатию у мужчин



нарушение менструального цикла, выкидыши у женщин

КУРЯЩЕМУ ПАЦИЕНТУ



КУРЕНИЕ ТАБАКА – ОПАСНЫЙ ФАКТОР РИСКА!

! При курении в **ДЕСЯТКИ РАЗ** возрастает риск



сердечно-
сосудистых



бронхо-
легочных



онкологических



других
хронических
заболеваний

Пассивное курение так же вредно, как и активное.

! Нет безопасных доз и безвредных форм табака, включая вейп-курение.

Отказ от курения полезен для здоровья в любом возрасте,

вне зависимости от стажа курения: снижает риск
! инфаркта, инсульта, других сосудистых катастроф и онкологических заболеваний.

! Рекомендации о постепенном отказе от курения – это миф!

Если вам тяжело отказаться от курения,
то обратитесь в **КАБИНЕТ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ**,
существующие методы помощи способны
существенно облегчить этот процесс.



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ



ЧОЦОЗ МП