

ЕСЛИ КТО-ТО ИЗ ТВОЕГО ОКРУЖЕНИЯ
КУРИТ ЭЛЕКТРОННУЮ СИГАРЕТУ...
ПОГОВОРИ С НИМ!

1. «Будь честным с самим собой и спроси себя: почему я наношу сам себе вред. Ведь наши легкие не предназначены, чтобы вдыхать дым. Ежедневное вдыхание химических соединений, о которых ты даже не подозреваешь, опасно и может нанести серьезный вред твоему здоровью».
2. «Ты действительно думаешь, что с электронной сигаретой ты выглядишь круто или как-то по-особенному? В настоящее время круто быть здоровым и успешным. Сигарета – это не про успех. Я знаю, что у тебя есть и ум, и красота, и здравомыслие, и здоровье, которое стоит беречь. Зачем тебе всё это уничтожать?»
3. «Знаешь, есть миф, что сигарета снимает напряжение, расслабляет и вообще помогает в трудной ситуации. Это не так! Если у тебя возникли проблемы, ты можешь поделиться со мной. Вместе мы справимся. А ещё ты сохранишь здоровье, деньги и гордость за себя!»

БУДЬ СВОБОДЕН И НЕЗАВИСИМ!

ПАРИТЬ

**НЕ БЕЗОБИДНОЕ
УВЛЕЧЕНИЕ**



 WWW.PROFILAKTICA.RU
 [VK.COM/ZDOROVVGOR](https://vk.com/zdorovvgor)

**ЕКАТЕРИН
БУРГ**



ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Администрация г.Екатеринбурга
**УПРАВЛЕНИЕ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ**

В РОССИИ ПОЧТИ 70% ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ КУРЯТ

Многие осознают проблему и у большинства есть желание бросить курить. Принято считать, что электронная сигарета – это безвредная альтернатива. **Но это не так!**

ЭЛЕКТРОННАЯ СИГАРЕТА:

- является синтетическим химическим коктейлем
- содержит никотин, вредные вещества и металлы
- не помогает бросить курить
- не избавляет от зависимости



устройство сигареты

ЭЛЕКТРОННАЯ СИГАРЕТА
НЕ СЕРТИФИЦИРОВАНА ВСЕМИРНОЙ
ОРГАНИЗАЦИЕЙ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ,
НЕ ПОДЛЕЖИТ ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ
СЕРТИФИКАЦИИ,
А ЗНАЧИТ
ОНА НЕ БЕЗОПАСНА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!

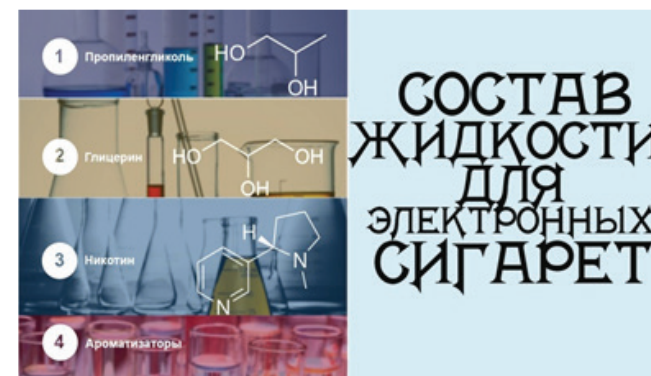
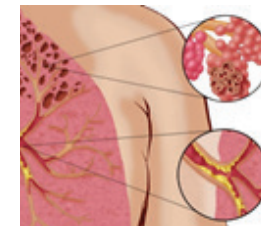
ЭЛЕКТРОННАЯ СИГАРЕТА ЭТО:

- **Частота курения.** Американские исследователи выяснили, что перейдя с обычных сигарет на электронные, в большинстве случаев человек начинает курить намного чаще. Причина заключается в психологической зависимости и вере в безопасность данного устройства.
- **Зависимость от табака.** Работники английского Минздрава полагают, что электронные сигареты не избавляют от табачной зависимости, а наоборот, только еще больше ее укрепляют. Поскольку от настоящей сигареты курильщик получает больше удовольствия, при возможности он закуривает ее после электронной сигареты для полноты ощущений.
- **Вред для беременных.** Азиатские ученые пришли к выводу, что курение электронной сигареты во время беременности не только приносит вред здоровью будущей матери, но повышает риск невынашивания плода мужского пола.
- **Риск развития рака.** Японские ученые доказали, что пар от электронной сигареты содержит два типа химических соединений, повышающих риск развития онкологических заболеваний.

ЕЖЕДНЕВНОЕ ВДЫХАНИЕ
ХИМИЧЕСКИХ СОЕДИНЕНИЙ
ОПАСНО И МОЖЕТ НАНЕСТИ
СЕРЬЕЗНЫЙ ВРЕД ВАШЕМУ
ЗДОРОВЬЮ.

НЕМНОГО ФАКТОВ ОБ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТАХ:

По данным исследования, опубликованного в Environmental Health Perspectives, образующийся без смол и канцерогенных веществ пар от вдыхания жидкости содержит диацетил, который провоцирует развитие «попкорновой болезни лёгких».



Исследование, опубликованное в журнале «Токсикология и прикладная фармакология» показало, что количество выдыхаемого оксида азота одинаковое в электронных и обычных сигаретах. Это приводит к снижению функции легких и повышает риск сердечного приступа.

20-27% пара от электронных сигарет - это ультрадисперсные частицы, которые напрямую через лёгкие попадают в кровь. В докладе Science News отмечается, что эти наночастицы могут спровоцировать **воспаление слизистой легких** и быть связаны с хроническими заболеваниями, такими как **астма, инсульт, болезни сердца и диабет**.