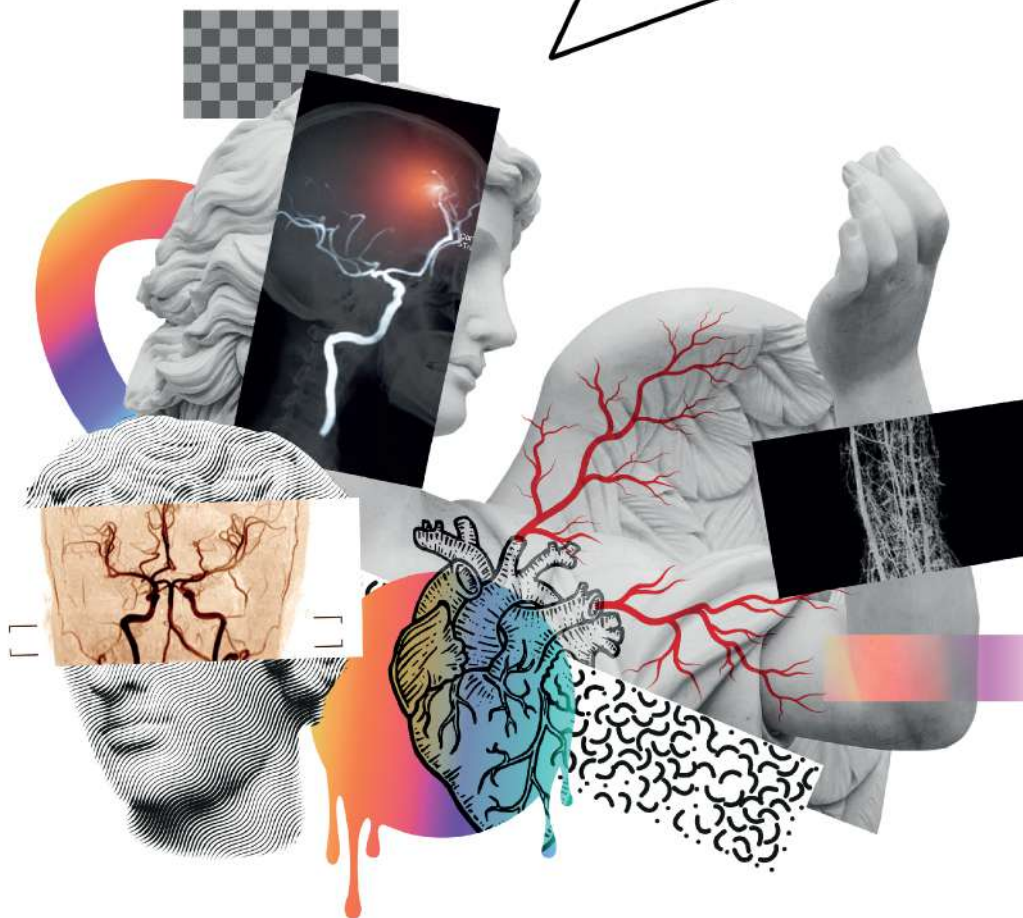




МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



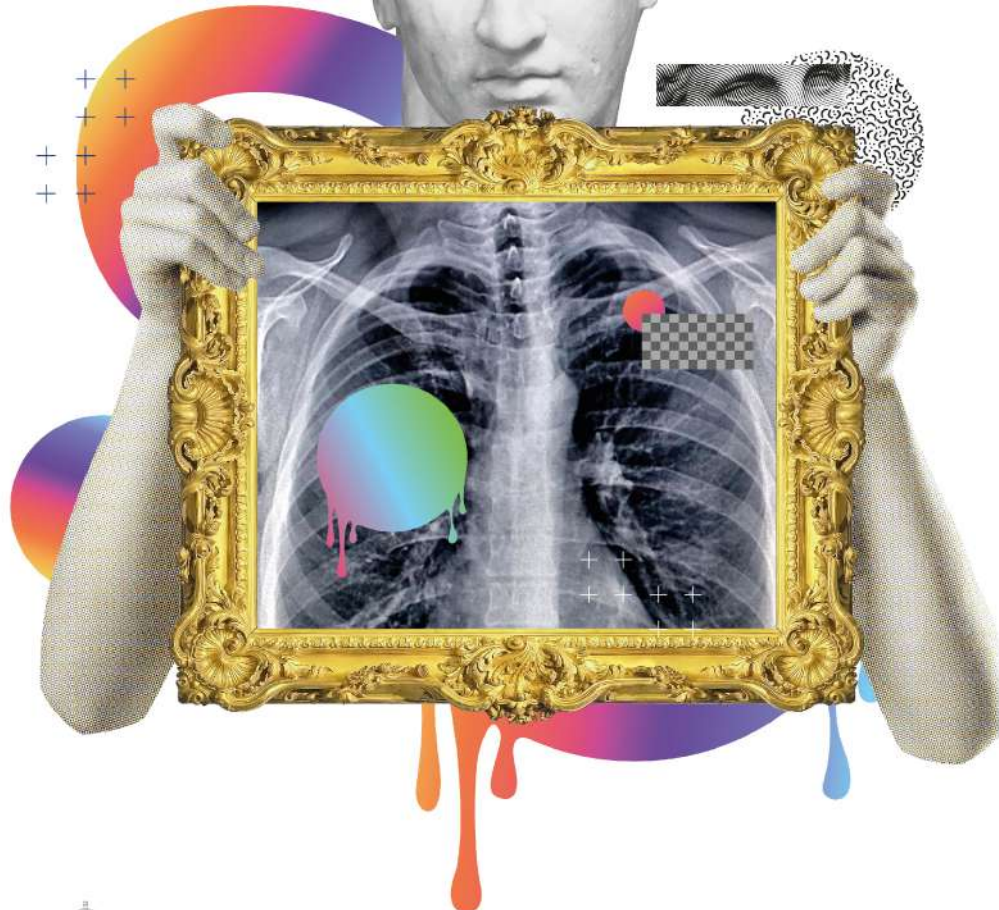
НУ ДА, ПОНЯТНО, ТАБАК
НЕ ГОРИТ, А ЭЛЕКТРОННО
НАГРЕВАЕТСЯ, ТОЛЬКО
ПОЧЕМУ-ТО С СОСУДАМИ
ПРОБЛЕМЫ.

Электронные сигареты
ничем не лучше.
Бросай и не парься.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

БРО
САЮЩИЕ



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

ЗНАЕШЬ, ЭЛЕКТРОНКА-ТО ЦИФРОВАЯ, А КАШЕЛЬ АНАЛОГОВЫЙ.

Электронные сигареты
ничем не лучше.
Бросай и не парься.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

БРО
САЮЩИЕ



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

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

Электронные
сигареты
ничем не лучше.
Бросай и не парься.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

БРО
САЮЩИЕ



5 ШАГОВ, ЧТОБЫ БРОСИТЬ КУРИТЬ

Шаг 1

Найдите причину

Мотивация — это очень важно. Ничто не заставит вас бросить курить, если вы сами этого не захотите. Найдите свою причину. И помните: вы бросаете курить исключительно для себя!

Шаг 2

Найдите дату

Выберите дату — и перестаньте курить. Пообещайте самому себе и близким, что в этот день вы бросите курить сигареты, вейпить или как-то иначе потреблять никотин.

Шаг 5

Составьте план

Помните, что физическая активность помогает обуздать тягу к никотину и ослабить симптомы абстиненции.

Шаг 3

Выберите метод

Есть несколько способов бросить курить. Вы можете выбрать один из них или как-то их сочетать.

Шаг 4

Рассмотрите возможность медикаментозной терапии

Отказ от курения может повлиять на ваше физическое состояние: вызвать головную боль, раздражительность и упадок сил. Тяга к сигаретам в такие моменты может только усиливаться. Никотиновая заместительная терапия поможет обуздать эти желания.



ПРО ВРЕД ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ

Никотин – вызывает зависимость, негативно влияет на развитие мозга

Пропиленгликоль (пищевая добавка E1520) – также используется для изготовления антифриза, растворителя для краски и искусственного дыма в дымовых машинах

Диэтиленгликоль – токсичное химическое вещество, используется в антифризах, может поражать ткань лёгких

Диацетил – при вдыхании развивается облитерирующий бронхолит (необратимое поражение лёгких)

Аэрозоль электронных сигарет вызывает раздражение лёгких, гортани и глаз, повышает вероятность респираторных инфекций, в том числе гриппа и COVID-19

Бензол – летучее органическое соединение, содержится в выхлопных газах автомобилей, поражает лёгкие

Ультрамелкие частицы – проникают глубоко в лёгкие

Формальдегид, ацетальдегид – канцерогены

Акролеин – необратимо повреждает лёгкие

Тяжёлые металлы (никель, олово, свинец)

Кадмий – токсичный металл

НЕ КУРИТЕ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



ЧЕМ ОПАСНО ДЕТСКОЕ И ПОДРОСТКОВОЕ КУРЕНИЕ?

ВРЕД НИКОТИНА ДЛЯ РАСТУЩЕГО ОРГАНИЗМА:

- ✓ ВЛИЯЕТ НА МОЗГ И НЕРВНУЮ СИСТЕМУ
- ✓ ВЛИЯЕТ НА КОЖУ
- ✓ ВЛИЯЕТ НА СЕРДЦЕ И СОСУДЫ
- ✓ ВЛИЯЕТ НА РЕПРОДУКТИВНУЮ СИСТЕМУ



- ✓ ВЛИЯЕТ НА ЛЁГКИЕ
- ✓ ВЛИЯЕТ НА ГОРМОНАЛЬНЫЙ ФОН
- ✓ ВЛИЯЕТ НА МЫШЦЫ И КОСТИ

ЧЕМ ВРЕДЕН ВЕЙП ?

- ✓ ЧАСТЫЕ ИНГАЛЯЦИИ МОГУТ ВЫЗЫВАТЬ СУХОСТЬ ПОЛОСТИ РТА И ГОРЛА, КАК И ПРИ КУРЕНИИ ОБЫЧНЫХ СИГАРЕТ

- ✓ ВДЫХАНИЕ БОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА ПРОПИЛЕНГЛИКОЛЯ И ГЛИЦЕРИНА МОЖЕТ ПОВРЕЖДАТЬ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПУТИ

- ✓ ВЕЙПИНГ СПОСОБСТВУЕТ ПОВЫШЕНИЮ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ, ПОВЫШАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ ИНФАРКТА МИОКАРДА И ИНСУЛЬТА

БЕЗОПАСНЫХ ФОРМ КУРЕНИЯ НЕ СУЩЕСТВУЕТ!!!

ОТСУТСТВИЕ СИМПТОМОВ НЕ ОЗНАЧАЕТ, ЧТО НЕТ ПАГУБНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ОРГАНИЗМ!

ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ ПОСЛЕ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

#ТЫ СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ!
УТВЕРЖДАЕТ.



КАЛЬЯН: РАЗВЛЕЧЕНИЕ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ

Владельцы специализированных заведений активно рекламируют кальян. Но можно ли считать его курение безобидным?



Изначально этот агрегат придумали для курения гашиша и других наркотических веществ.

Позже стал неизменным атрибутом бедных кварталов, городов и нищих деревень по всему Ближнему Востоку.

Открытие Америки и табака заодно дало кальяну новую жизнь — и всемирную популярность.

Ведь ушлые восточные курильщики стали добавлять в кальянный табак ароматизаторы и вкусовые добавки из фруктов, цветов и специй.



Кальянная эпидемия

- Кальян стал популярным начиная с 90-х
- Табак и уголь можно купить рядом с домом
- Популяризация среди молодежи 18-24 лет



Кальян хуже сигарет

- Уровень CO₂ выше, чем у сигареты
- За 30-60 минут курения потребляется в 48 раз больше дыма
- За полчаса можно «скурить» эквивалент пачки сигареты

- Ароматный табак содержит токсичные соединения, вызывающие рак
- Передача мундштука из рук в руки способствует перемещению бактерий и вирусов
- Риск «перехода» на другие запрещенные увлечения



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

КАК КУРЕНИЕ ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА?



ГЛАЗА

? Состояние сетчатки глаза ухудшается из-за нарушения кровоснабжения.

- ! - нарушение зрения (табачная амблиопия)
- аллергический конъюнктивит
- слепота
- катаракта



ЗУБЫ

? Образуется желтый налет, повреждается зубная эмаль.

- ! - заболевания десен
- выпадение зубов



КОЖА

? Нарушается питание, кожа становится сухой и тусклой.

- ! - ранние морщины
- серый оттенок кожи
- круги под глазами
- пигментные пятна



СЕРДЦЕ

? Сердечная мышца изнашивается из-за частых сокращений.

- ! - ишемическая болезнь сердца
- инфаркт миокарда
- гипертоническая болезнь
- заболевание кровеносных сосудов



ИНТИМНАЯ СФЕРА

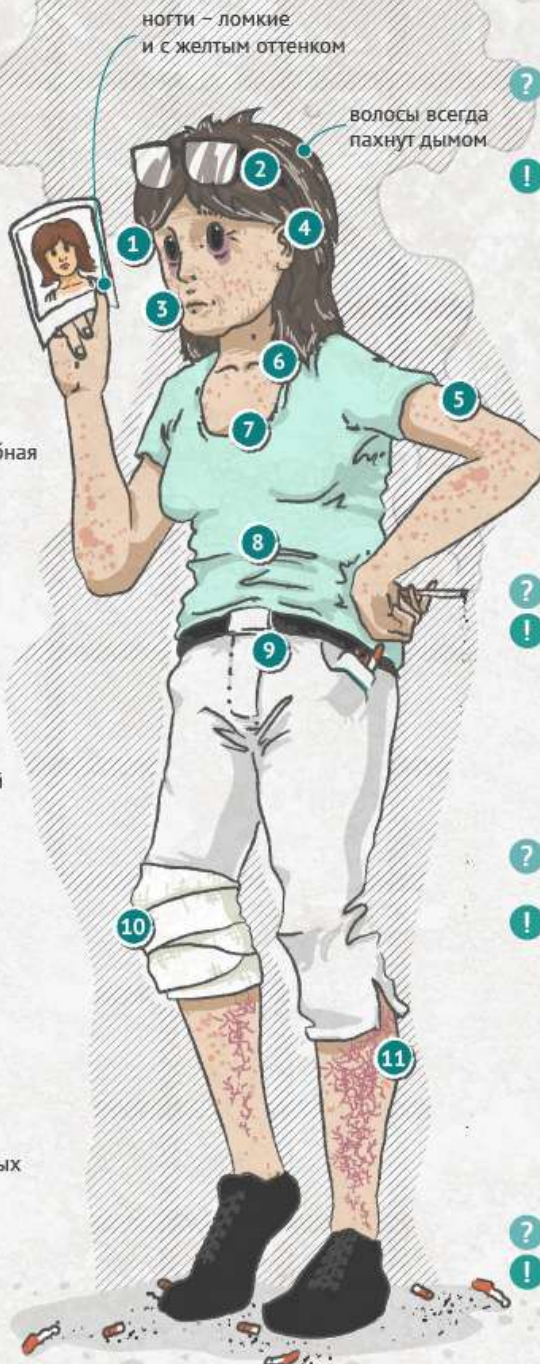
! У мужчин
- снижение потенции, риск бесплодия

У женщин

- бесплодие, раковые изменения шейки матки, мастопатия, фиброаденомы молочных желез, ранняя менопауза,
- риск преждевременных родов, рождения мертвого ребенка, риск рождения ребенка с низким весом.

? Что происходит

! Последствия



МОЗГ (нервная система)

? Никотин воздействует на нервную систему возбуждающе, ухудшается кровоснабжение мозга.

- ! - поведенческие нарушения
- нарушения сна
- нарушения аппетита
- головные боли
- атеросклероз сосудов головного мозга
- риск развития внутримозгового кровоизлияния
- рак мозга



УШИ

? Нарушается способность восприятия речи.

- ! - тугоухость



ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ

? Повреждается слизистая ротовой полости и бронхов, гортань, носоглотка, легкие.

- ! - хронический бронхит
- рак губы, языка или гортани
- хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ)



ПИЩЕВАРИЕ

? Нарушается кровоснабжение желудка.

- ! - гастрит
- язва желудка или двенадцатиперстной кишки



СОСУДЫ

? Стенки сосудов повреждаются и покрываются с внутренних сторон атеросклеротическими бляшками.

- ! - отеки ног
- венозные заболевания ног (варикоз)
- гангрена



КОСТИ

? Токсины из табачного дыма влияют на выработку женского гормона эстрогена, недостаток которого сказывается на костях.

- ! - остеопороз
- риск частых переломов
- хромота



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





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

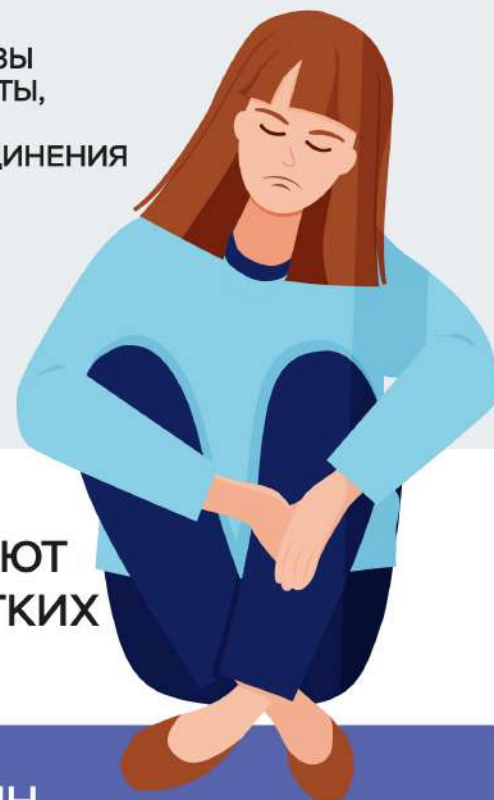
IQOS СОДЕРЖИТ:

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 средства 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 казни. 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

НАФИЛАМИНЫ

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

ОКСИД АЗОТА

Очень токсичный газ. Провоцирует развитие нейродегенеративных 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



ФАКТЫ О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ

Каждый второй ребенок рискует заболеть астмой из-за пассивного курения. Каждый второй курильщик умирает от заболеваний, связанных с курением. В XX веке курение убило 100 млн человек



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



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ