

ВРЕД АЛЬТЕРНАТИВНЫХ ВИДОВ КУРЕНИЯ



Существует множество изделий, заменяющих курение обычных сигарет, **но назвать их безопасной альтернативой нельзя.**

ЭЛЕКТРОННАЯ СИГАРЕТА

основные составляющие

- » Картридж с никотин-содержащей жидкостью
- » Состав жидкости: никотин, глицерин, вода, пропиленгликоль, ароматизаторы и вкусовые добавки
- » Аккумулятор с нагревательным элементом
- » В процессе курения жидкость в картридже нагревается и превращается в аэрозоль, который содержит токсичные вещества: формальдегид, свинец, никель, ацетальдегид, бензол, кадмий, изопрен, N-нитрозонорникотин, толуол, пропиленгликоль и др.



ВЕЙП

основные составляющие

- » Картридж/испаритель, который наполняется жидкостями с разными вкусовыми добавками

- » Состав жидкости: глицерин, пропиленгликоль, ароматизаторы, нередко - никотин
- » При нагревании пищевые добавки испаряются и образуют альдегиды
- » Альдегиды - канцерогены, которые накапливаются в лёгких, провоцируя развитие рака



ВРЕД АЛЬТЕРНАТИВНЫХ ВИДОВ КУРЕНИЯ



Все устройства для курения нельзя считать здоровой альтернативой обычным сигаретам. В дыме, который они выделяют, **содержатся токсичные вещества и канцерогены.**

СИСТЕМА НАГРЕВАНИЯ ТАБАКА

- » В пластиковом корпусе системы расположен нагревательный элемент, его температура достигает **350°C**. На него насаживается никотин-содержащий картридж с табаком
- » В процессе курения выделяются канцерогены: **моноксид углерода, летучие органические вещества и полициклические ароматические углеводороды**
- » Курение с помощью систем нагревания табака может провоцировать возникновение **онкологических заболеваний, болезней сердца и легких**



КАЛЬЯН

- » Кальянный дым содержит **токсические химические вещества: нитрозамины, полициклические ароматические углеводороды, формальдегид, бензол, оксид азота и тяжелые металлы**
- » Курение кальяна повышает **сердечный ритм, кровяное давление и концентрацию угарного газа в крови, может спровоцировать возникновение онкологических заболеваний, болезней сердца и легких**

КУРИТЬ ИЛИ НЕ КУРИТЬ?

Какие вещества содержатся в сигарете кроме никотина?



Монооксид углерода - угарный газ



Синильная кислота - яд



Мышьяк - крысиный яд



Цианиды - соли синильной кислоты, сильные яды



Метанол - топливо для гоночных автомобилей



Кадмий - применяется в технике, канцероген



Ацетон и толуол - растворители



Бутан - компонент смеси для зажигалок



ДДТ(дуст) - яд от насекомых-вредителей



Формальдегид - консервант для анатомических препаратов

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

ЕСЛИ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ,

начинается обратный отсчет:

20 МИНУТ

Ваше артериальное давление восстанавливается

2 ДНЯ

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

1 НЕДЕЛЯ

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

2 НЕДЕЛИ

Улучшится кровообращение, что значительно снизит риск многих заболеваний

6 МЕСЯЦЕВ

Увеличится объем легких, человек чувствует повышение общего тонуса

3-9 МЕСЯЦЕВ

Исчезают кашель, хрипы и другие проблемы с дыханием

1 ГОД

Снизится риск сердечного приступа наполовину. На 80% 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

