



МИФЫ О ВЕЙПИНГЕ

МИФ №1

«ВЕЙПЫ – ЭТО НЕ ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ»

Вейп – это такой же электронный гаджет, той же электронной системы доставки, как и электронный кальян, и как простая сигарета.

МИФ №2

«МЫ НЕ КУРИМ, МЫ ПАРИМ»

Пары, выпускаемые вейпом, небезвредны для окружающих. Содержание высокотоксичных химических веществ и никотина в парах делает их также опасными для окружающих.

МИФ №3

«СМЕСИ БЕЗОПАСНЫ»

Состав жидкостей для вейпов не регулируется никакими стандартами. Заявленное на упаковке содержание никотина и других химических веществ часто не совпадает с фактическим составом жидкости.



ЗАКОНОДАТЕЛЬНАЯ ИНИЦИАТИВА ПРИНЯТА

На территории Вологодской области запрещена продажа несовершеннолетним электронных сигарет и жидкостей к ним. Законодательством предусмотрена и система штрафов за нарушение закона.

ПРИ ПРЕКРАЩЕНИИ КУРЕНИЯ ПОЗИТИВНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ НАЧИНАЮТСЯ НЕМЕДЛЕННО:

- Через 20 минут пульс и давление возвращаются к норме.
- Через 8 часов уровень кислорода в крови возвращается к норме.
- Через 24 часа угарный газ выводится из организма. Легкие начинают очищаться.
- Через 48 часов улучшается восприятие вкуса и запаха.
- Через 3 месяца улучшается функция легких, становится легче дышать, исчезает кашель.
- Через 5 лет риск сердечного приступа снижается наполовину.
- После 15-20 лет риск коронарной болезни сердца и легочных болезней и кровоснабжение в конечностях такие же, словно вы никогда не курили!



Ассоциация по улучшению состояния здоровья и качества жизни населения
«Здоровые города, районы и посёлки»

Тел.: 8 (8202) 57 89 85

E-mail: zdorovyegoroda@gmail.com

Официальный сайт:

<http://zdorovyegoroda.ru>

Общественно полезный проект
«Информационно-просветительская деятельность по формированию здорового образа жизни населения муниципальных образований Вологодской области», реализуемый при поддержке
Правительства Вологодской области



ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ И ВЕЙПИНГА В МОЛОДЁЖНОЙ СРЕДЕ





ФАКТЫ О КУРЕНИИ

1. Курение убивает людей. Большинство из них умирает в трудоспособном возрасте от рака легких, сердечно-сосудистых и других заболеваний. Курящие люди живут в среднем на 7 лет меньше некурящих.

2. Курение – один из самых значимых факторов риска инфаркта миокарда, мозговых инсультов, периферического атеросклероза, рака легких и других органов, бронхолегочных заболеваний, сахарного диабета.

3. Вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний зависит от интенсивности курения: чем больше вы курите, тем выше риск.

4. У курильщиков в 3 раза выше риск внезапной остановки сердца.

5. Курение повышает риск бесплодия.

6. У курящих женщин значительно чаще развивается остеопороз и, как следствие, переломы костей.

7. Курение вызывает преждевременное старение и существенно ухудшает внешний вид.

8. Табачный дым содержит более 4000 соединений, из них 250 являются токсичными или канцерогенными.

9. Люди, которые курят в присутствии детей и других некурящих лиц, наносят существенный вред их здоровью.



ОСТОРОЖНО, ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ!

Производители электронных сигарет позиционируют свой товар как средство для отказа от курения и лечения табачной зависимости. Так ли это?

На самом деле:

➤ Жидкость в картридже небезопасна по составу. Единый стандарт для производства электронных устройств и жидкости для них до сих пор не установлен. В картриджах электронных сигарет обнаружены опасные продукты.

➤ Это устройство способно вызвать еще большую зависимость от никотина. Согласно исследованиям, молодежь, пользующаяся электронными сигаретами, курит чаще, чем потребители обычного табака.

➤ Нет статистических данных, подтверждающих эффективность электронных сигарет как способа бросить курить, а также нет разработанных методик и схем отказа от курения с помощью электронных сигарет с доказанной эффективностью.

Треть подростков, пробуящих электронные сигареты, никогда раньше не курили! Попробовав их из любопытства, они быстро становятся их постоянными потребителями, нанося непоправимый вред своему здоровью.

ПОМНИТЕ!

Электронные сигареты сами вызывают и поддерживают никотиновую зависимость, порой большую, чем табачные изделия.

Курильщики, которые не могут или не хотят отказаться от курения и прибегают к потреблению электронных сигарет как к меньшему из зол, рискуют стать «двойными» курильщиками. В силу высокой никотиновой зависимости они не могут бросить курить и продолжают курить обычные сигареты в сочетании с электронными, тем самым нанося непоправимый вред своему здоровью.

Таким образом, потребление электронных сигарет сводит к нулю все шансы курильщика когда-нибудь полностью отказаться от курения.



ЭЛЕКТРОННЫЕ КАЛЬЯНЫ

Странники кальяна утверждают, что табачные смеси для кальяна содержат гораздо меньше опасных веществ, чем обычные сигареты. Однако и это не так, табачные смеси по содержанию вредных веществ опережают обычные сигареты.

Кроме того, на упаковках табака нередко отсутствуют вообще какие-либо маркировки о содержании вредных веществ и пр. Странники любят говорить про влажный и липкий табак для кальяна, который не горит, а усыхает, тем самым якобы в организм поступает мало вредных веществ.

Но и это не так, ведь угли в кальяне раскаляются до 600-650 градусов, а вместе с дымом в легкие курильщика поступает не только никотин, но и другие опасные вещества, например бензапирен.

Вред кальяна на организм проявляется еще и тем, что передающийся по кругу мундштук способен вызывать такие заболевания, как гепатит, туберкулез, герпес и другие вирусные заболевания.

Проведенные американскими учеными исследования о вреде курения кальяна показали, что дым из

кальяна содержит большое количество вредных веществ и вода в кальяне не способна очистить этот дым.

Эти исследования подтвердили и немецкие ученые из центра по изучению рака. Дым из кальяна также крайне вреден, как и дым обычных сигарет.

Комната, где курят кальян, пропитана табачным дымом и дымом от углей. А значит, кальян причиняет вред некурящим членам компании. Вред пассивного курения также актуален и для кальяна.



ЭЛЕКТРОННЫЕ ПАРООБРАЗОВАТЕЛИ – ВЕЙПЫ

Вейпы – это электронные сигареты. Специальное электронное устройство, которое, испаряя специальную курительную жидкость, образует пар, тем самым достигается эффект курения. Есть утверждение, что так можно бросить курить. Однако так ли это, если ты куришь не табак, а другое вещество (причем явно химическое). Считается, что вейп и курительная жидкость абсолютно безвредны для здоровья человека, однако в последнее время ученые после многочисленных исследований пришли к противоположному выводу – вредно не менее чем табак. Уже известно о канцерогенных веществах в пару, которые вырабатывают устройства. Теоретически использование подобных приборов может дать старт аллергическим заболеваниям лёгких, в том числе астме.



ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ

Пассивное курение – это вдыхание окружающего воздуха с содержащимися в нем продуктами сгорания табака (вторичный табачный дым).

Пассивное курение способствует развитию у некурящих людей заболеваний, свойственных курильщикам, и повышает риск развития инвалидности и преждевременной смерти человека.