



Центр медицинской профилактики ГОАУЗ «Мурманский областной центр специализированных видов медицинской помощи»

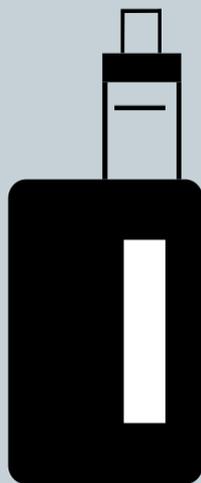


УБИЙСТВЕННЫЙ ПАР

АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ФОРМЫ КУРЕНИЯ



- Электронные сигареты



- Кальян



- IQOS



КУРЕНИЕ МОЖЕТ БЫТЬ БЕЗОПАСНЫМ?



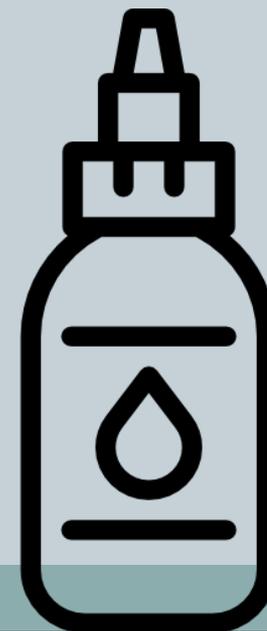
- Исследование показало, что за последние шесть лет число подростков, пробующих курить электронные сигаретами, увеличилось в три раза.
 - Производители преподносят их как безопасную альтернативу традиционным табачным изделиям.
- Параллельно с Е-сигареты в России широкое распространение получили кальяны.
 - Непосвященным кальяны кажутся совершенно безопасными в отличие от обычных сигарет.

**ТАК ЛИ БЕЗОПАСНЫ Е-СИГАРЕТЫ И КАЛЬЯНЫ
НА САМОМ ДЕЛЕ?**

ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ



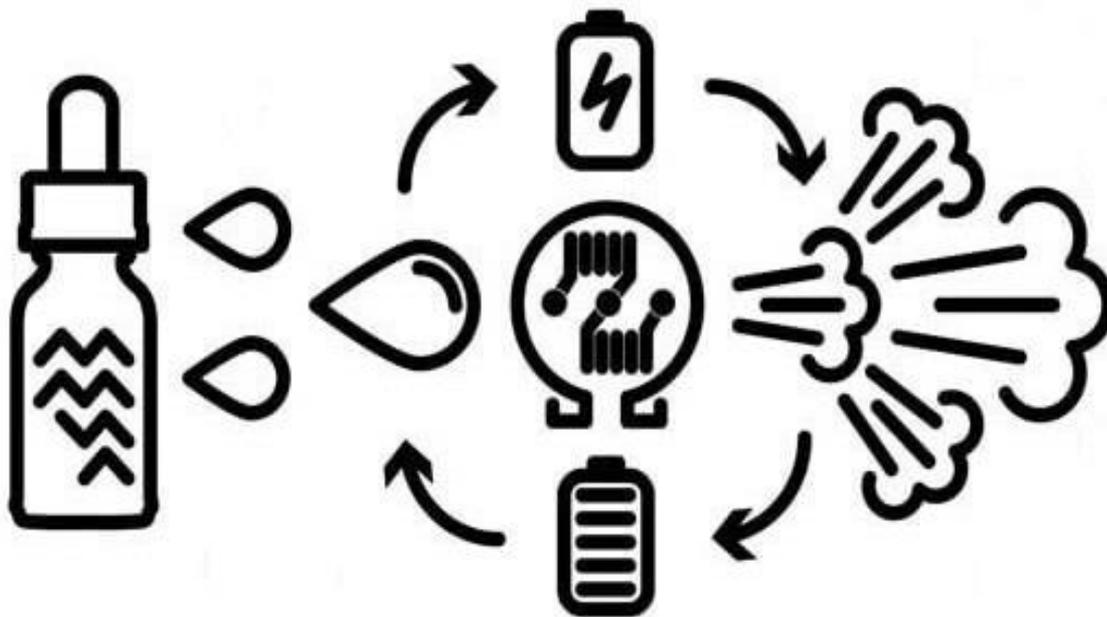
- Электронные системы доставки никотина (ЭСДН), электронная сигарета или VAPЕ (от англ. "to vape" — выделять пар или "vape" — затяжка, вдох) — это гаджет, позволяющий удовлетворять тягу к курению, посредством парения специальной жидкости («жижки», «жижи», «сока»).
- Чаще всего используются с никотинсодержащими жидкостями.



ПРИНЦИП РАБОТЫ ЭЛЕКТРОННОЙ СИГАРЕТЫ



- От батареи подается электрический импульс, спираль нагревается, а жидкость, которая состоит из пропиленгликоля, глицерина, никотина и ароматизаторов, превращается в пар.



СОСТАВ ЖИДКОСТИ

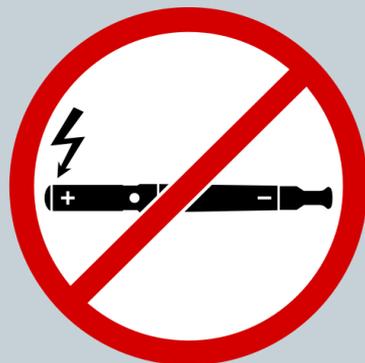


- **Глицерин** (АКРОЛИЕН)— для образования пара и смягчения вкуса, от 0 % до 90 %.
- **Пропиленгликоль** — для растворения ароматизаторов и создания эффекта «Throat Hit» (раздражения нервных окончаний в верхних дыхательных путях), от 0 % до 80 %.
- **Дистиллированная вода** — используется довольно редко для разбавления жидкости, также помогает смешиваться пропиленгликолю и глицерину, от 0 % до 20 %.
- **Никотин** — алкалоид, нейротоксин, вызывающий сильное привыкание.

ВЛИЯНИЕ



- Точно говорить о влиянии электронного курения на здоровье можно будет только через 10–20 лет.
- Содержание никотина в никак не регламентируется, если концентрация окажется запредельной, человек может нанести себе вред — вплоть до летального исхода.



ОПАСНОСТЬ



- Литий-ионные аккумуляторы, энергия которых необходима для работы устройства, быстро перегреваются. Значительное повышение температуры становится причиной короткого замыкания, в результате чего электронная сигарета буквально взрывается в руках курильщика.



МИФ О КУРЕНИИ

С помощью электронных сигарет можно бросить курить и навсегда забыть о никотине.

- В медицинских способах доставки никотина, в том же «Никоретте», есть четкая схема, поэтому ее все же можно назвать лечебной.



МИФ О КУРЕНИИ

На вейпы
подсаживаются
только те, кто курит
давно.

- Достаточно большая часть молодых людей, которые никогда не курили, но в погоне за модой идут на поводу у торгашей.



КАЛЬЯН



- Это приспособление для курения ароматизированного табака. Прежде чем дым от тлеющего табака достигает дыхательных путей, он фильтруется через сосуд с жидкостью.



ПРОДУКТЫ РАСПАДА ТАБАКА



- Бензпирен – канцероген (вызывающий рак) первого класса опасности. Крайне опасен для человека даже в малых концентрациях, поскольку способен накапливаться в организме. Приводит к раку легких у курильщиков.



МИФ О КУРЕНИИ

Табачная смесь для кальяна содержит меньше никотина, в ней отсутствуют смолы; она безвредна и является методом ароматерапии.

- За час курения кальяна в лёгкие курильщика попадает дыма, смол и других продуктов тления табака количество, сопоставимое с количеством тех же веществ, попадающих в лёгкие при выкуривании 60 обычных сигарет.
- Содержание никотина в табаке для кальяна никак не регламентируется.



МИФ О КУРЕНИИ

Дым, прежде чем попасть в легкие, проходит через жидкость и очищается лучше.

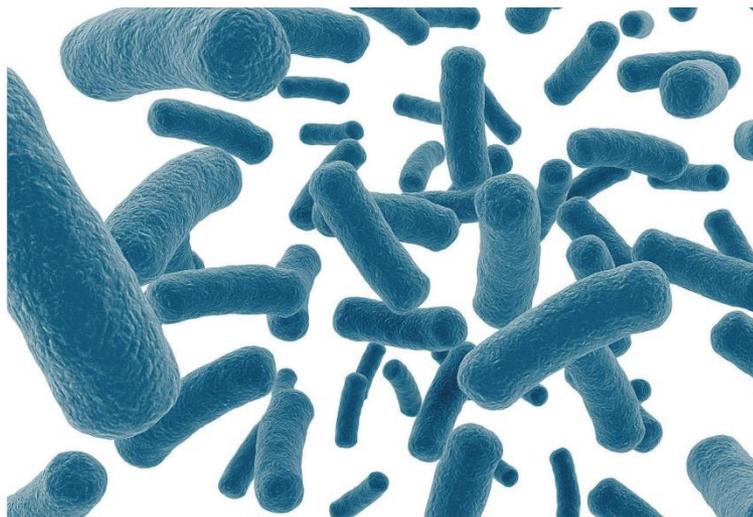
- Результаты исследования показали, что вода удаляет лишь 3% вредных примесей, способствуя не очищению, а простому охлаждению дыма.



МИФ О КУРЕНИИ

Изредка курить
кальян можно — это
практически
безопасно

- Через курение общественного кальяна можно заразиться таким серьезным заболеванием как **ТУБЕРКУЛЕЗ**.



IQOS



- I quit original smoking переводиться "Я бросил обычное курение"



ПРОДУКТЫ РАСПАДА ТАБАКА



- Фильтр слегка плавится и выделяет ФОРМАЛЬДЕГИД ЦИАНГИДРИН. Это вещество очень токсично даже в малых концентрациях. Попадая в печень, оно разлагается на ФОРМАЛЬДЕГИД и ЦИАНИД.
- Симптомы отравления формальдегидом проблемы с пищеварением, головные боли, расстройства зрения, дрожание, плохой сон, психическое возбуждение, покраснение (и раздражение) кожи. Возможен летальный исход.
- Цианид ещё более ядовит. Раньше им травили грызунов. А синильная кислота (цианистый водород, входящий в состав циангидрина) использовалась как боевое отравляющее вещество.

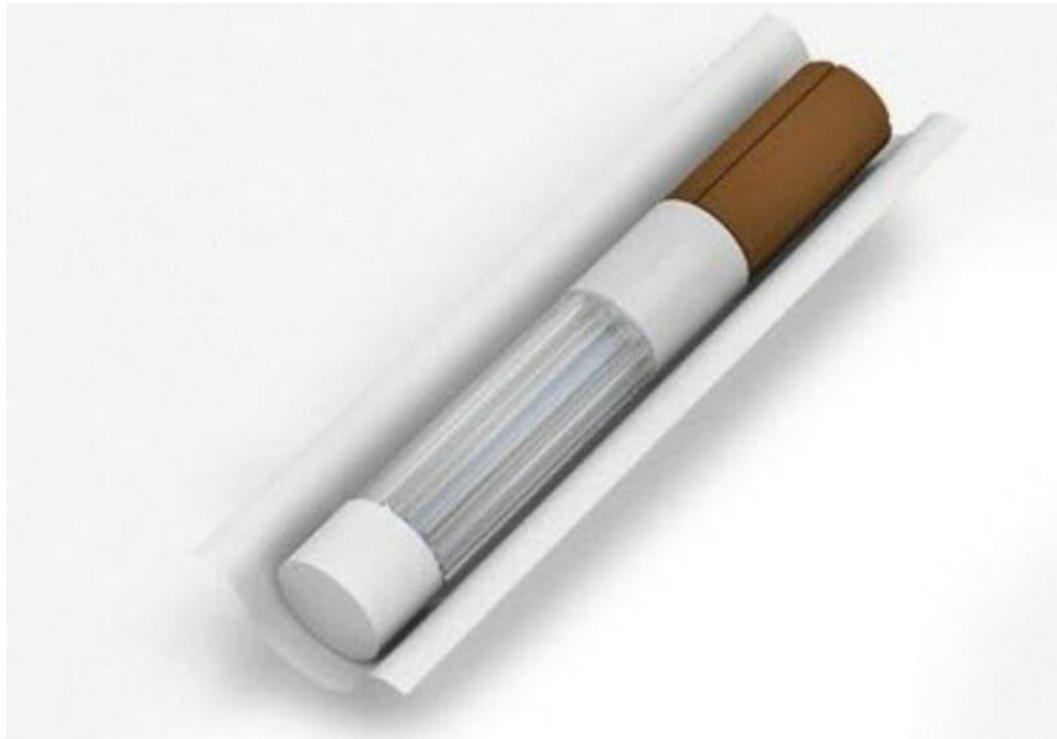




МИФ О КУРЕНИИ

В IQOS меньше
никотина.

- Что с табаком ни делай – жги, грей, замачивай в воде – в нем все равно есть никотин. А **НИКОТИН ВЫЗЫВАЕТ ЗАВИСИМОСТЬ.**



СТАТИСТИКА

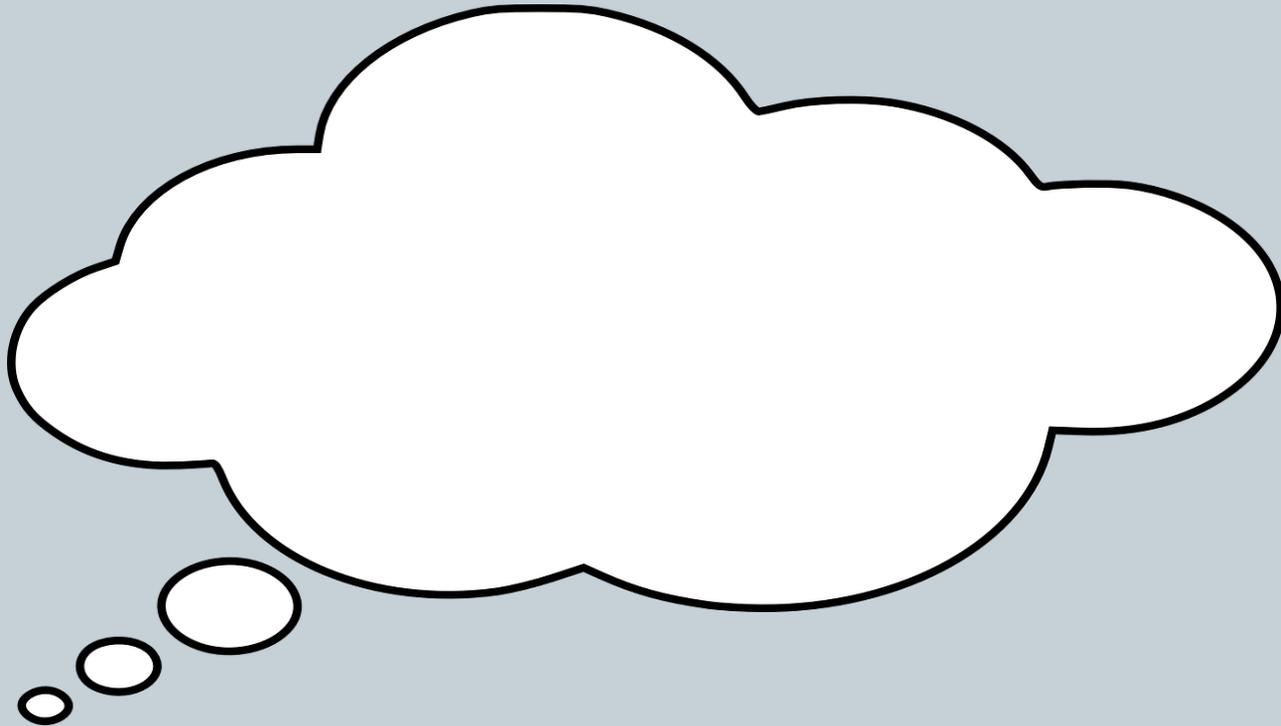


- От болезней, связанных с употреблением табака, в России ежегодно погибают от 300 до 400 тысяч граждан.
- Курение сокращает продолжительность жизни *мужчин* на 9 лет, а *женщин* на 5,6 лет.

ВЫВОДЫ



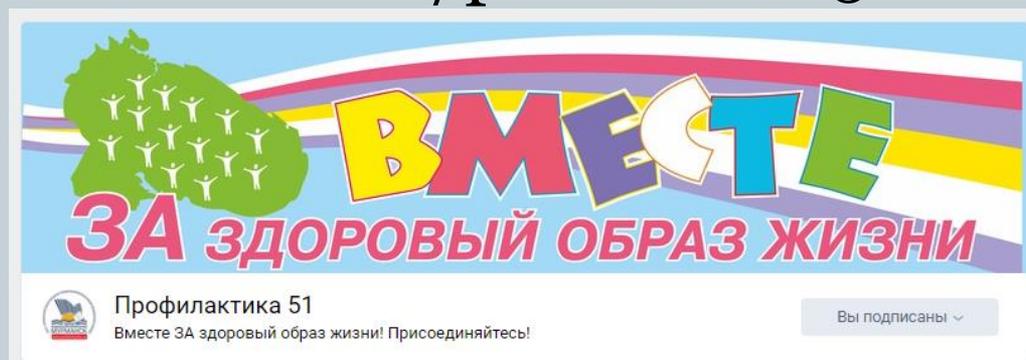
- *Каждый из вас сейчас делает их самостоятельно.*



МЫ В ИНТЕРНЕТЕ



- vk.com/profilaktica51



- profilaktica51.ru

