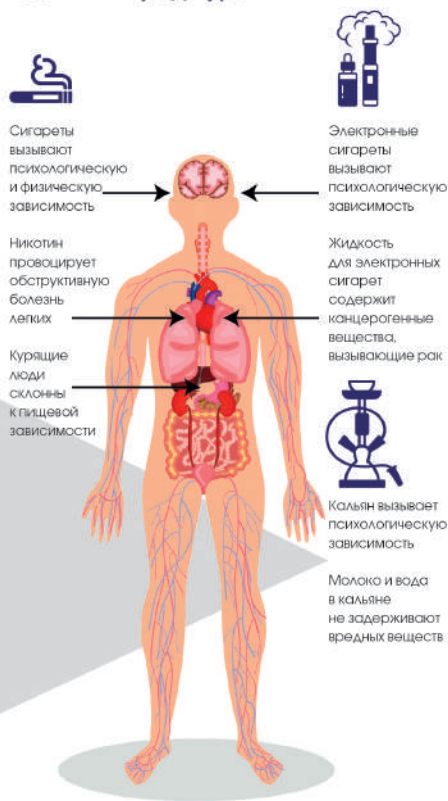


Производители электронных сигарет утверждают, что их продукция является способом безопасного курения, и даже рекламируют электронные сигареты как способ отказа от курения и лечения табачной зависимости. Так ли это?

Реальный вред курения:



Основные компоненты ждкости для электронных сигарет:



Никотин

Угнетает нервную систему, способствует поражению сосудов, ухудшает зрение, вызывает поражение органов пищеварения. Способствует выработке адреналина, за счёт чего увеличивается нагрузка на сердце. Вызывает зависимость, что даёт основание считать никотин наркотическим веществом.



Глицерин

Вызывает сухость во рту, раздражение слизистых рта и носа, может вызывать хронический насморк. Является благоприятной средой для развития бактерий.



Пропиленгликоль

Вызывает головную боль, тошноту и аллергические реакции.



Ароматические добавки

Вызывают воспаления дыхательных путей, способствуют поражению легких вирусной инфекцией.



Металлы, в частности никель

Вызывают интоксикацию организма.

Известно, что табачный дым содержит более 4000 вредных веществ, и он представляет опасность для сердца и сосудов. В испарениях электронных сигарет также содержится множество канцерогенов и токсинов, которые вырабатываются при сжигании испаряемой жидкости. При вдыхании данной смеси поражаются все органы и системы человека.

Отказ от курения электронных сигарет, так же как и отказ от курения обычных сигарет, связан с теми же трудностями:

- чувством труднопреодолимой тяги к курению;
- проявлением абстинентного синдрома (тошнота, головокружение, раздражительность, нарушение сна, депрессия и т.д.)

Отказ от курения полезен для здоровья в любом возрасте, вне зависимости от стажа курения

Только через 15 лет после отказа от курения риск смерти от заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых, становится таким же, как у никогда не куривших людей.

Общие рекомендации по отказу от курения

1. Решите, с какого дня вы бросите курить. Точная дата сделает ваш план по отказу от курения более четким.
2. Заручитесь поддержкой близких людей. Общайтесь с друзьями и родственниками, которые понимают ваше желание бросить курить и готовы поддержать.
3. Обратитесь за помощью к специалисту. Поддержка друзей и родственников очень важна, однако нередко требуется помощь врача или психолога. Регулярные консультации удвоят шансы на отказ от курения.
4. Найдите полезную альтернативу курению. Лучшая замена никотину — физические упражнения, поскольку они, как и отказ от курения, помогут укрепить здоровье.
5. Сделайте пространство вокруг себя свободным от курения. Например, если вам предлагают сигарету, вы можете ответить: «Нет, спасибо, я лучше выпью чашку чая» или «Нет, я хочу бросить курить».

Запомните, что электронные сигареты не только не помогают отказаться от курения, но и усугубляют никотиновую зависимость

Горячая линия «Здоровая Россия»
Минздрава РФ: 8 800 200 0 200

Бросаемкурить.рф — бесплатный мобильный сервис по отказу от курения.

Консультации специалиста по отказу от курения вы можете получить в центрах здоровья для взрослого населения:

- г. Вологда, БУЗ ВО «Вологодская городская поликлиника №1», ул. Мальцева, д. 45.
Тел.: **+7 (8172) 21-58-81.**
 - г. Череповец, БУЗ ВО «Череповецкая городская поликлиника №1», ул. Милотина, д. 6.
Тел.: **+7 (8202) 51-67-51, доб. 303.**
 - г. Великий Устюг, БУЗ ВО «Великоустюгская ЦРБ», ул. Водников, д. 10.
Тел.: **+7 (81738) 2-12-52.**
 - г. Сокол, БУЗ ВО «Сокольская ЦРБ», ул. Орешкова, д. 17.
Тел.: **+7 (81733) 2-11-50.**
- А также в отделении/кабинете медицинской профилактики вашей поликлиники.

Консультации по вопросам здоровья и здорового образа жизни вы можете получить по «Телефону здоровья»
8 (8172) 72-00-60

График консультаций размещен на сайте
volprof.volmed.org.ru

Телефон доверия Вологодского областного наркологического диспансера №1 г. Вологда:
8 (8172) 50-02-03

БУЗ ВО «Вологодский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики», г. Вологда, ул. Октябрьская, д. 40
(8172) 72-26-75, vocmp-vologda@yandex.ru

Мы в соцсетях:



VOCMP_VOLOGDA



VOLMEDPROF

Департамент здравоохранения Вологодской области
БУЗ ВО «Вологодский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
По материалам БУЗ «ФМБЦ профилактической медицины» Минздрава России.
Оптимизация ООО «Дорпринт», 153001 г. Архангельск, по. Поморского, д. 209, в. 1.
+7 (8182) 60-88-44, заказ № 211082-6, тираж 5000 экз. 2021 г.

Департамент
здравоохранения
Вологодской области

Вологодский областной
центр общественного
здоровья и медицинской
профилактики

Осторожно: электронные сигареты!

Памятка
для населения

12+

Вологда
2021

