



**Предупреждает**  
**Курение вредит вашему**  
**здоровью!**



Адрес: 670033, г. Улан-Удэ, ул. Краснофлотская, д.44

Телефон отдела профилактики: Телефон доверия: Анонимное лечение:

8 (3012) 41-90-13

8 (9244) 565-911

8 (9244) 567-911



**Чем опасны электронные сигареты?**

> **Отсутствие стандартов качества.** Согласно исследованиям американских учёных, электронные сигареты не являются безопасной альтернативой обычным, так как содержание никотина в них превышает заявленное, а производится они чаще всего на китайских фабриках с нарушением норм безопасности.

> **Опасные соединения.** Термическое разложение пропиленгликоля и глицерина, содержащихся в составе жидкости для заправки сигареты, приводит к высвобождению токсичных веществ - акролеина и формальдегида. Акролеин раздражает слизистые оболочки глаз и дыхательных путей, вызывает слезотечение, имеет мутагенные свойства. Формальдегид, помимо перечисленного, еще и негативно сказывается на центральной нервной системе. Пропиленгликоль - способен вызвать сильную аллергическую реакцию.

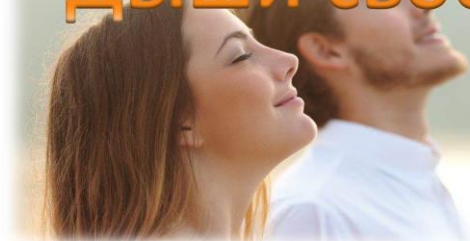
> **Никотин.** Употребление никотина вызывает физическую и психическую зависимости. Длительное употребление может вызвать такие заболевания и дисфункции, как нарушение зрения, поражение желудка и поражение кишечника, гипергликемия, артериальная гипертония, атеросклероз, тахикардия, аритмия, стенокардия, ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность и инфаркт миокарда.

> **Отравления никотином.** Помимо вдыхания никотина, основным риском для здоровья, связанным с его воздействием, является передозировка вследствие попадания никотина в организм через органы пищеварения или через контакт с кожей. Потребители сами наполняют контейнер электронной сигареты, соответственно, именно они, а не производители, определяют количество употребляемого ими никотина. Отравление никотином может произойти при случайном контакте раствора с кожей потребителя или в результате проглатывания жидкости ребенком.



ГБУЗ «Республиканский наркологический диспансер»

# Дыши свободно



## Пора бросать курить

- В момент затяжки сигаретой, образуется около 1200 вредных веществ, среди которых канцерогены, вызывающие рак;
- Органы курящего человека постоянно, без выходных и праздников, находятся в стрессовом состоянии кислородного голодания;
- Курение вызывает серьезные болезни дыхательных путей и онкологические заболевания;
- Изнуряющий кашель и мокрота-постоянный спутник курильщика;
- Со временем никотин серьезно поражает пищеварительную систему, провоцируя язву;
- Сердце человека, зависимого от сигарет, изнашивается намного быстрее за счет более частых сердечных сокращений;

В год от курения умирают около 4 миллионов человек, то есть каждые восемь секунд появляется новая жертва никотина.

## Электронные сигареты (вейпинг)

- Электронные сигареты не безопасны - их аэрозоли содержат высокотоксичный никотин и другие химические токсины и канцерогены (карболовые соединения, тяжелые металлы);
- Состав жидкостей для электронных сигарет не регулируется никакими стандартами. Заявленное на упаковке содержание никотина и другие химические вещества часто не совпадают с фактическим составом жидкости;
- Содержащийся в жидкости для заправки электронных сигарет сульфат никотина-мощный нейротоксин, который при попадании в организм через кожу или желудок способен вызвать тяжелые отравления вплоть до смертельного исхода;
- Пары, выпускаемые электронными сигаретами, не безвредны для окружающих
- Нет никаких фактов, доказывающих эффективность электронных сигарет как средства лечения табачной зависимости.



**No smoking**



**No electronic cigarettes**

Курить табачные изделия и электронные сигареты в общественных местах, запрещенных для курения, нельзя, так как потребление всего, что имитирует курение, в общественных местах запрещено Федеральным законом № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»