



Неделя профилактики
потребления

НИКОТИНСОДЕРЖАЩЕЙ ПРОДУКЦИИ

4 - 10 декабря



ЧЕМ ОПАСНО КУРЕНИЕ?



ЦЕНТРАЛЬНАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА

Снижение скорости реакции,
перепады настроения,
нарушение сна, зависимость

ЛЕГКИЕ

Рак, бронхит, астма
(кашель, одышка)

СЕРДЦЕ И СОСУДЫ

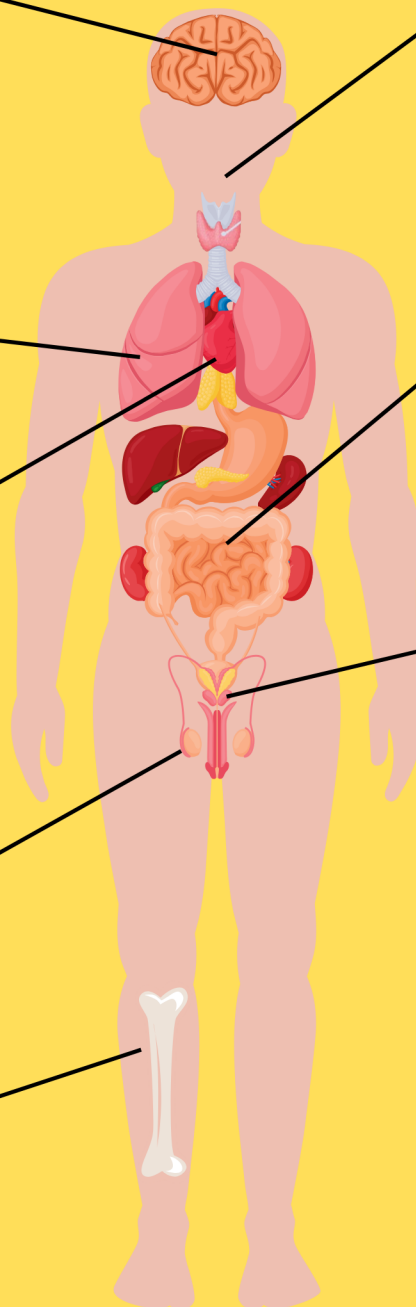
Повышение артериального
давления, учащение пульса,
тромбообразование

РЕПРОДУКТИВНАЯ СИСТЕМА У МУЖЧИН

Снижение потенции

КОСТИ

Хрупкость костей,
риск переломов



ЗУБЫ

Налет на зубах,
разрушение зубной эмали

СИСТЕМА ПИЩЕВАРЕНИЯ

Язвенная болезнь, рак
ротовой полости, глотки,
пищевода

РЕПРОДУКТИВНАЯ СИСТЕМА У ЖЕНЩИН

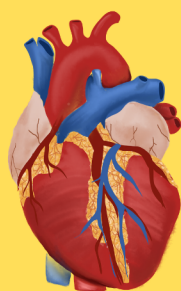
Проблемы зачатия, риск
инсульта при приеме
оральных контрацептивов.

В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ

Проблемы вынашивания,
тяжелое течение
беременности,
преждевременные роды



КЛЮЧЕВЫЕ ПРОБЛЕМЫ КУРИЛЬЩИКА



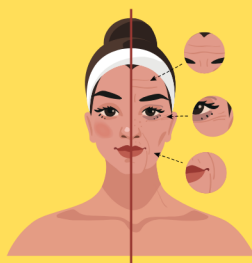
**НАРУШЕНИЕ РАБОТЫ
СЕРДЦА**



**КАШЕЛЬ
КУРИЛЬЩИКА**



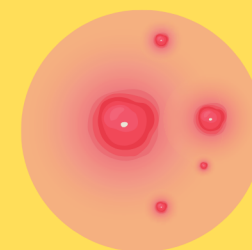
**СНИЖЕНИЕ ФУНКЦИЙ
ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ**



**КОЖА ТЕРЯЕТ, УПРУГОСТЬ
ЭЛАСТИЧНОСТЬ, РАННИЕ
МОРЩИНЫ**



НАРУШЕНИЕ ЗРЕНИЯ



**ПРОБЛЕМЫ С КОЖЕЙ,
ПОЯВЛЕНИЕ УГРЕВОЙ
СЫПИ**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

КАК САМОСТОЯТЕЛЬНО БРОСИТЬ КУРИТЬ



- 1** ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ НАСТРОЙ,
ВЕРА В УСПЕХ
- 2** ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ И ДОСТАТОЧНОЕ
ПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИДКОСТИ
- 3** СОСТАВЬТЕ ПЛАН ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ, ЗАВЕДИТЕ ДНЕВНИК
И ЗАПИСЫВАЙТЕ КАЖДУЮ ВЫКУРЕННУЮ СИГАРЕТУ
- 4** ЗАЙМИТЕСЬ ЛЮБИМЫМ ДЕЛОМ - ФИЗИЧЕСКОЙ
АКТИВНОСТЬЮ, ХОББИ

ЕСЛИ ВАМ СЛОЖНО САМОСТОЯТЕЛЬНО
ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ, ВЫ МОЖЕТЕ
ОБРАТИТЬСЯ В КАБИНЕТ ПО ОТКАЗУ ОТ
КУРЕНИЯ, РАСПОЛОЖЕННЫЙ В ПОЛИКЛИНИКЕ
ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА.



ПРИ ОТКАЗЕ ОТ КУРЕНИЯ



УЛУЧШАЕТСЯ
САМОЧУВСТВИЕ И
СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ

ПОВЫШАЕТСЯ
ВЫНОСЛИВОСТЬ И
РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

ПОЯВИТСЯ БОЛЬШЕ
СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ

УЛУЧШАЕТСЯ ЦВЕТ ЛИЦА И
СОСТОЯНИЯ КОЖИ

УЛУЧШАЮТСЯ ВКУСОВЫЕ И
ОБОНЯТЕЛЬНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ



ОСТОРОЖНО, МИФ!

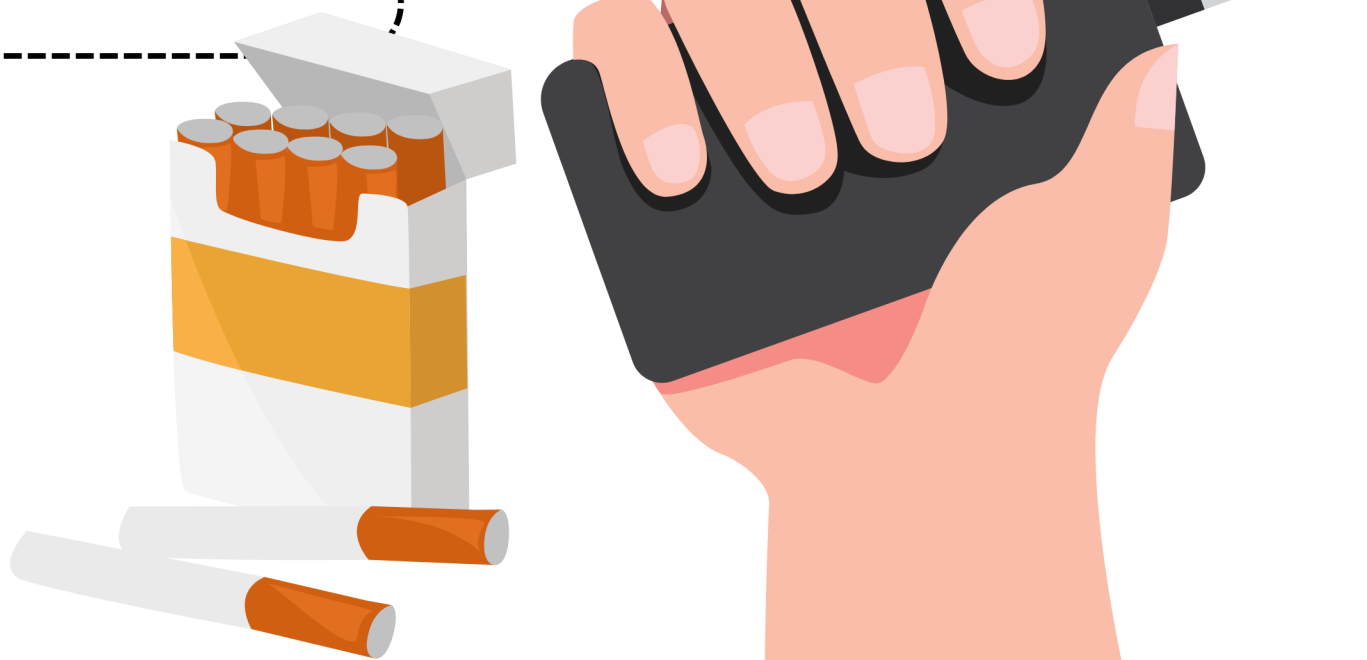


ВЕЙП И ЭЛЕКТРОННАЯ СИГАРЕТА НЕ ЯВЛЯЮТСЯ БЕЗОПАСНЫМИ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА

Любой курительный девайс содержит никотин, токсические химикаты и канцерогены (например, карболовые соединения, тяжелые металлы и др.).

Ароматизаторы, вкусовые добавки и глицерин, входящие в состав жидкостей и начинок электронных сигарет, опасны и вызывают воспаление дыхательных путей.

**ВЕЙПЫ И ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ НЕ
ЗАМЕНЯЮТ ОБЫЧНЫЕ СИГАРЕТЫ И НЕ
ПОМОГАЮТ БРОСИТЬ КУРИТЬ!**



КУРЕНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ



ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Во вдыхаемом паре содержатся потенциально вредные химические вещества, которые могут способствовать развитию рака



ВРЕД ДЕТЯМ

Дети, вдыхающие пар, получают дозу вредных веществ, никотиновую зависимость, аффективные расстройства и ослабление импульсного контроля



ПРОБЛЕМА С ЛЕГКИМИ

Диацетил, содержащийся в паре электронных сигарет, может вызывать хрупкость легочной ткани

