



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Вкусные вредители

Что такое вейпы и
чем они опасны?





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Основные компоненты электронных сигарет и вейпов:



Никотин

Пропиленгликоль

Глицерин

Ароматизаторы

Токсины

Диацетил



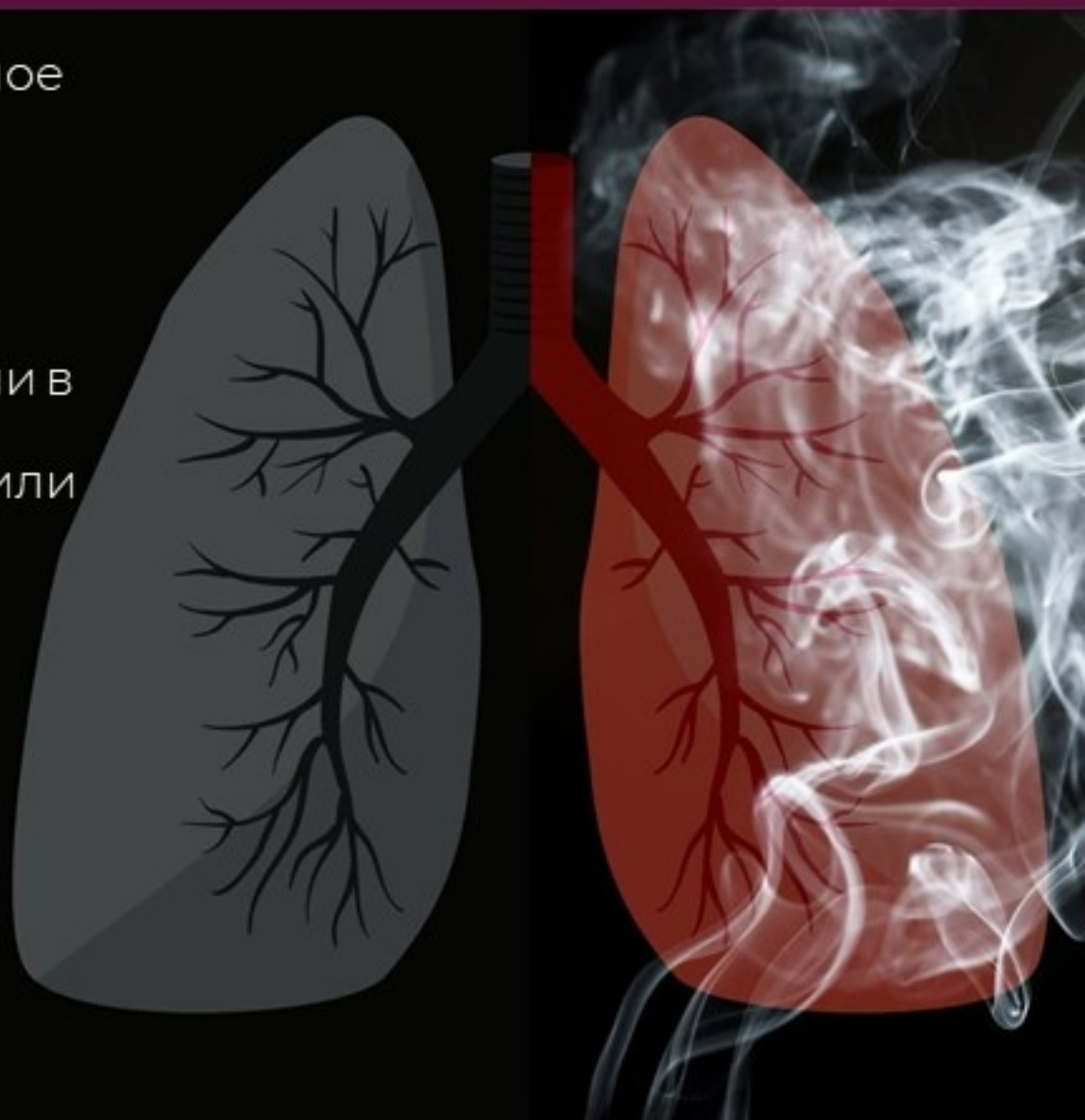
8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

EVALI – новая болезнь вейперов

EVALI - острое ингаляционное
поражение легочной ткани.
95% пострадавших с EVALI
нуждаются в госпитализации в
отделение пульмонологии или
интенсивной терапии, 1/3
требуется искусственная
вентиляция легких (ИВЛ).





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Как проявляется **EVALI**

- температура, озноб, резкая потеря веса;
- кашель, одышка, боли в груди,
- нарушения пищеварительной системы (рвота, диарея, боли в животе), с которых обычно начинается проявление болезни;





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Как проявляется **EVALI**

- общая слабость и недомогание, гипоксия;
- тахикардия (то есть учащенное сердцебиение);
- повышенное содержание лейкоцитов в анализе крови;
- патологические изменения в легких, которые выявляются при помощи КТ.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



Сахарный диабет и курение: опасный дуэт



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Курение затрудняет контроль уровня глюкозы в крови

Никотин, попадая в
кровоток, раздражает
надпочечники,
которые
выбрасывают в кровь
гормон адреналин,
противодействующий
действию инсулина





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Курение влияет на действие лекарственных средств



Никотин ухудшает
чувствительность
клеточных структур к
инсулину, в
результате чего
снижается его
эффективность



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Курение повышает риск развития осложнений сахарного диабета

1. Влияние на сердечно-сосудистую систему
2. Снижение остроты зрения
3. Поражение нервной системы конечностей
4. Поражение почек





СЛОМАЙ СИГАРЕТУ ПОКА ОНА НЕ СЛОМАЛА ТЕБЯ!



В ТАБАЧНОМ ДЫМЕ
БОЛЕЕ **4 000**
СОЕДИНЕНИЙ, В ТОМ
ЧИСЛЕ
40 КАНЦЕРОГЕННЫХ
ВЕЩЕСТВ

НИКОТИН УБИВАЕТ
БОЛЕЕ **8 МЛН**
ЧЕЛОВЕК В МИРЕ



90% БОЛЬНЫХ
РАКОМ ЛЕГКИХ
ИМЕЮТ
НИКОТИНОВУЮ
ЗАВИСИМОСТЬ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

2 — 8 декабря



Неделя профилактики потребления никотинсодержащей продукции



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Курение — опасная зависимость



Курение - это пагубная привычка, которая связана с психической и физической зависимостью от никотина. Выкуривание даже 1 сигареты в день ведет к формированию никотиновой зависимости.



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Табачный дым — это яд!



Табак содержит в себе никотин — высокотоксичное вещество, содержащееся в листьях и стеблях этого растения. Кроме никотина табачный дым содержит опасные для здоровья алкалоиды, смолы и тяжелые металлы, многие из которых являются канцерогенами.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Что такое зависимость от никотина?



Синдром зависимости от никотина — это комплекс симптомов, который возникает после употребления табака или никотина и обычно включает:

- сильное желание употребить его;
- трудности в контроле его употребления;
- продолжение его использования, несмотря на последствия;
- предпочтение употребления в ущерб другим видам деятельности;
- возрастание допустимых пределов употребления.



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Курение — глобальная проблема



Ежегодно табак приводит к 7 миллионам случаев смерти, из которых более 890 000 — среди некурящих людей. Курение снижает продолжительность жизни в среднем на 8 лет! Последнее время снижается распространенность курения, но растет потребление никотинсодержащей продукции: вейпов, электронных сигарет, кальянов.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Последствия пассивного курения



Вторичный табачный дым — это дым, которым наполнен воздух в помещениях, где курят люди. Он содержит больше канцерогенных веществ, чем первичный дым! Дети курящих родителей рождаются никотинозависимыми, больше подвержены синдрому внезапной детской смерти, имеют низкий иммунитет, рискуют заболеть бронхиальной астмой и отстают в развитии. Взрослые пассивные курильщики более подвержены раку легких, бронхиальной астме и другим заболеваниям.



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Что такое снюс и чем он опасен?

Снюс — вид некурительного табака, содержащий огромную, по сравнению с сигаретой, дозу никотина. Использование снюса приводит к:

- стоматиту
- хронической никотиновой интоксикации
- воспалению дёсен
- разрушению зубов
- повышению артериального давления
- учащенному сердцебиению





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Последствия употребления снюса в подростковом возрасте



- Остановка роста.
- Повышенная агрессивность и возбудимость.
- Нарушение памяти и концентрации внимания.
- Высокий риск развития онкологии.
- Снижение иммунитета.



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Признаки острого отравления НИКОТИНОМ

- Перевозбуждение, сменяющееся заторможенностью.
- Учащенный пульс, потливость, одышка.
- Тошнота, рвота.
- Высокое, а потом низкое артериальное давление.
- Головная боль.
- Дрожание рук и ног, судороги.
- Затуманенность и полная утрата сознания.
- Остановка сердца и дыхания.

Если у Вас есть эти симптомы, обратитесь за медицинской помощью!





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Вейп — это не просто пар!



В жидкости для вейпов содержатся вещества, которые при вдыхании закупоривают бронхиолы, что препятствует поступлению в легкие кислорода, и иссушают слизистую оболочку дыхательных путей, что облегчает проникновение в них инфекции. Нарушается газообмен, развивается гипоксия. Все это приводит к развитию «болезни вейперов», характеризующуюся повреждением легких.



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Последствия курения

- Онкология.
- Болезни органов дыхания.
- Сердечно-сосудистые заболевания.
- Сахарный диабет.
- Импотенция и бесплодие.





Как бросить курить?



- Избегайте ситуаций, провоцирующих курение.
- Откажитесь от употребления алкогольных напитков.
- Избавьтесь от сигарет, зажигалок, пепельниц.
- Не носите с собой сигареты.
- Увеличьте физическую активность.
- Ограничьте калорийность потребляемой пищи.

Если Вы не можете бросить курить самостоятельно,
обратитесь за помощью к врачу!



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Преимущества отказа от курения



- Улучшение функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем
- Укрепление иммунной системы
- Улучшение сна
- Уменьшение стресса и тревожности
- Улучшение настроения и когнитивных функций
- Экономия денег
- Снижение медицинских расходов
- Увеличение продолжительности жизни