

Курение электронных сигарет и кальяна несет серьезную опасную опасность для здоровья и НЕ ЯВЛЯЕТСЯ безвредной альтернативой сигаретам!



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ
ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ТАТАРСТАНА



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ
НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ
ДИСПАНСЕР



ОБ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТАХ И КАЛЬЯНАХ



Адрес ГАУЗ «РЦОЗиМП»:
420021, г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16
тел.: (843) 278-96-11
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

**Адрес Центра здоровья
ГАУЗ «РЦОЗиМП»:**
420021, г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16
тел.: (843) 570-55-08
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

ГАУЗ «РЦОЗ и МП» в социальных сетях:

-  <https://rcmp.tatarstan.ru/>
-  @iazdorov
-  <https://vk.com/club202773375>
-  [iazdorovkazan/ГАУЗ «РЦОЗиМП»](https://www.facebook.com/iazdorovkazan/)
-  ГАУЗ«РЦОЗиМП» <https://ok.ru/group/61833883549814>

© Фолиант, 2021
Тираж 5000. Отпечатано в ООО «Фолиант».
420111 г. Казань, ул. Профсоюзная, 17в.

Казань
2021

ЧТО ТАКОЕ ЭЛЕКТРОННАЯ СИГАРЕТА?

Электронная сигарета представляет собой разнообразного вида ингалятор, с помощью которого человек вдыхает в себя пар, содержащий никотин. Внешне электронные сигареты очень похожи на настоящие сигареты, трубки или сигары.

ПОМОЖЕТ ЛИ ЭЛЕКТРОННАЯ СИГАРЕТА БРОСИТЬ КУРИТЬ?

Жидкость, используемая в электронных сигаретах, содержит никотин, который **вызывает физическую зависимость от курения**. Отсюда вывод: человек не сможет бросить курить, он просто перейдет с курения табачных изделий на электронные сигареты.

ВРЕД ОТ НИКОТИНА И ДРУГИХ КОМПОНЕНТОВ

Вред от курения электронных сигарет соответствует вреду от никотина, который способствует сужению кровеносных сосудов, что ведет за собой большие риски инфаркта, инсульта, заболеваний почек, печени и т. д. Никотин способен вызвать мутацию клеток, при этом эта генная мутация может передаваться по наследству.

При включении электронных сигарет испаритель преобразовывает ядовитую жидкость в пар. Человек начинает курить – и получает серьёзный удар по дыхательной, сердечно-сосудистой, кровеносной и нервной системам. Таким образом, никотин в любом случае попадает в организм курильщика и наносит ему вред.

В СОСТАВ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ ВХОДЯТ ВЕЩЕСТВА, ВРЕДНЫЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ:



Глицерин. Вызывает сухость в полости рта, является отличной средой для размножения бактерий, ухудшает состояние сосудов и вызывает проблемы с кровообращением.



Пропиленгликоль. Является частой причиной заложенности носа, кожной сыпи и других аллергических реакций.



Ароматические добавки. Придают ядовитому пару привкус ментола или ванилина. Кроме того, активизируют процесс всасывания никотина в кровь, усиливают его вредоносное воздействие.



Металлы. Вызывают интоксикацию организма курильщика.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С КУРЕНИЕМ ЭЛЕКТРОННОЙ СИГАРЕТЫ

Одной из самых сложных задач в вопросе отказа от курения является преодоление психологической тяги к этому процессу. Это формирует вредную привычку и заставляет курить одну за другой сигарету. В этом вопросе электронная сигарета абсолютно бесполезна. Ведь она имеет ту же форму, что и обычная сигарета, да и сам процесс мало чем отличается. Это просто замена одного вредного предмета другим.

КУРЕНИЕ КАЛЬЯНА

На первый взгляд курение кальяна выглядит достаточно безобидным занятием.

Действие кальяна зависит от множества переменных: качества табака и его вида, температуры, при которой горит табак. В практике курения кальяна имеют место случаи, когда оно приводит к одышке и отравлению. Представители ВОЗ утверждают, что у курильщиков кальяна в крови намного выше концентрация карбоксигемоглобина, никотина, мышьяка, хрома и свинца.

Ученые выяснили, что температура тлеющего угля составляет более 450 °С, а за сеанс курильщик кальяна вдыхает 500–600 см³ дыма. В итоге со временем его легкие утрачивают

эластичность и перестают эффективно избавляться от токсичных веществ.

Таким образом, результаты курения сигарет и кальяна совершенно одинаковы: болезни сердца и сосудов, онкологические заболевания легких и других органов, патологии деторождения, нарушения работы дыхательной системы.

Врачи наркологи утверждают, что люди, которые периодически курят кальян, также начинают страдать зависимостью от табака. Они чаще впадают в депрессию, переходят на курение табачных изделий или прием лекарственных препаратов.

Гепатит, туберкулез, коронавирусы и другие вирусные и грибковые заболевания при курении кальяна в компании или через не продезинфицированный прибор могут легко передаваться от человека к человеку.

За один час курения кальяна через легкие проходит в 100–200 РАЗ БОЛЬШЕ ДЫМА, чем от курения сигареты. Угарного газа за 45 минут курения в организм попадает больше, чем содержится в пачке сигарет. Никотина в кальяне будет больше в 7,5 раз.

