

Причины отказа от курения:

- жить более здоровой жизнью;
- жить дольше;
- освободиться от зависимости;
- улучшить здоровье тех, кто Вас окружает;
- сэкономить деньги;
- чувствовать себя лучше;
- улучшить качество жизни;
- иметь здорового малыша;
- перестать ощущать, что Вы «одинокая душа».



***Модно быть здоровым и вести
здоровый образ жизни!
Бросайте курить – сохраните
здоровье Вам и Вашим детям!***

Помогает ли такая сигарета бросить курить?

Бросить курить электронная сигарета не помогает. Она приносит лишь вред и создаёт иллюзию безопасности. Если вы собираетесь бросить курить, нужно полностью отказаться от любых сигарет. Курение вредно и опасно, каким бы образом оно ни осуществлялось. Табачные изделия, кальян, электронные сигареты наносят вред Вашему организму. Вы должны постоянно помнить об этом.

**Получить консультацию и
квалифицированную помощь
Вы можете в
БУЗОО
«НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ
ДИСПАНСЕР»**

**Наш адрес:
644046, г. Омск - 46,
ул. Учебная, 189
факс: 8 (3812) 53-08-83
телефон: 8 (3812) 30-27-25
e-mail:
nd_mail@minzdrav.omskportal.ru
Internet: www.buzoond.ru**

**«Горячая линия» по прекращению
потребления табака и лечению
табачной зависимости
телефон: 344 - 003**



Министерство здравоохранения
Омской области

учреждение здравоохранения
Омской области
«Наркологический диспансер»

Электронные сигареты. История ещё одного обмана.



Первая электронная сигарета была изобретена 8 февраля 2004 года в Гонконге. Создатель электронной сигареты - Хон Лик.

Электронная сигарета позиционируется производителями как «безвредная» альтернатива табачным изделиям. Это современные гаджеты, которые имитируют курение. Вместо табачного дыма они вырабатывают пар с определенным содержанием никотина и других токсических веществ, попадающий в организм человека.

Основные компоненты жидкости

Пропиленгликоль. Вызывает аллергические реакции, действует раздражающе на верхние дыхательные отделы.

Глицерин. При сильном нагреве может образовывать альдегиды - токсичные соединения.

Никотин. Часто присутствует в высоких концентрациях, в том числе в «солевых» формах, которые быстро всасываются и сильно влияют на нервную систему.

Ароматизаторы. Вызывают ускорение всасывания никотина в кровь и тем самым усиливают его поражающее действие.

Тяжёлые металлы (свинец, никель, хром) - они попадают в аэрозоль из нагревательного элемента (спирали и контактов), могут вызывать интоксикацию.

Неизвестные примеси в несертифицированных и «кустарных» жидкостях.

Электронные сигареты можно применять в закрытых для курения зонах. И это ловушка для человека. В его организм попадает большее количество токсических, канцерогенных и других веществ.

Считая, что электронная сигарета безвредна, человек начинает употреблять ее чаще и дольше, чем курил бы обычные сигареты. В результате насыщение организма никотином и прочими веществами, входящими в состав наполнителя, идет практически непрерывно. А это серьезный удар по организму, когда страдают система кровообращения, нервная система, сосуды, почки, печень и т.д.



Никотин вызывает мощное привыкание и является сильным нейротоксином, т.е. ядом. И это далеко не преувеличение! Происходит поражение практически всех органов курящего человека. Это приводит к развитию болезней и потере здоровья.

Никотиновая зависимость - это болезнь.

Объём никотина в концентрированных видах жидкостей составляет 25 мг. на 1 мл. Если курить их сверх меры, у человека начнёт развиваться отравление. Смертельное количество никотина составляет 100 мг.

Сигареты с низким содержанием смол и никотина не являются безопасными.

Многие курильщики уверены, что за счет отсутствия в электронной сигарете отравляющих веществ при выкуривании такой у них очищаются легкие. При этом, их продолжает беспокоить кашель, им трудно дышать.

Если курение электронной сигареты не вызывает зависимость, тогда что мешает бросить курить?!

Вам стоит помнить о том, что если Вы никогда не слышали о вреде, наносимом курением электронной сигареты, это не значит, что вреда нет.

