



Волонтеры
медики

КУРЕНИЕ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ПОДРОСТКА



**КУРЕНИЕ -
ОСНОВНАЯ ПРИЧИНА
СМЕРТНОСТИ,
КОТОРУЮ МОЖНО
ПРЕДОТВРАТИТЬ**



КОГДА ЖЕ ПРИОБЩАЮТСЯ К КУРЕНИЮ?

- В ОСНОВНОМ В ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**
- ПИКИ ОТНОСЯТСЯ К 14,17,19 ГОДАМ**
- СНИЖЕНИЕ ЧИСЛА КУРЯЩИХ
ПРОИСХОДИТ ПОСЛЕ 25 ЛЕТ**

НЕМНОГО ИСТОРИИ

ТАБАК - РАСТЕНИЕ СЕМЕЙСТВА ПАСЛЕНОВЫХ. В ДИКОМ ВИДЕ ТАБАК ПРОИЗРАСТАЕТ В АМЕРИКЕ И В АВСТРАЛИИ.

В НАЧАЛЕ XVII ВЕКА ТАБАК НАЧАЛ ВОЗДЕЛЫВАТЬСЯ В ГОЛЛАНДИИ, ЧУТЬ ПОЗЖЕ В АНГЛИИ, ПОТОМ В ГЕРМАНИИ.

В РОССИИ ТАБАК ПОЛУЧИЛ ШИРОКОЕ РАСПРОСТРАНЕНИЕ БЛАГОДАРЯ ПЕТРУ ПЕРВОМУ.



**ТРАДИЦИЯ ТАБАКОКУРЕНИЯ ЗАРОДИЛАСЬ У АМЕРИКАНСКИХ ИНДЕЙЦЕВ
ЕЩЕ ЗА НЕСКОЛЬКО ВЕКОВ ДО НАШЕЙ ЭРЫ.**

**СПУСТЯ ПОЧТИ ПОЛТОРА
ТЫСЯЧЕЛЕТΙΑ - В 15 ВЕКЕ
КУРЕНИЕ БЫЛО
РАСПРОСТРАНЕНО УЖЕ
ПО ВСЕЙ СЕВЕРНОЙ И
ЮЖНОЙ АМЕРИКЕ И
ВОШЛО В
ПОВСЕДНЕВНУЮ
БЫТОВУЮ ПРАКТИКУ.**



ЧТО СОДЕРЖИТСЯ В СИГАРЕТЕ?

В ДЫМЕ ОДНОЙ СИГАРЕТЫ СОДЕРЖИТСЯ:

6 МГ НИКОТИНА,

1,6 МГ АММИАКА,

25 МГ УГАРНОГО ГАЗА,

0,03 МГ СИНИЛЬНОЙ КИСЛОТЫ,

0,5 МГ ПИРИДИНА, ФОРМАЛЬДЕГИД,

РАДИОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА: ПОЛОНИЙ, СВИНЕЦ, ВИСМУТ, СМОЛЫ И ДЕГОТЬ И ДР.

ЗНАЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ УХОДИТ В ОКРУЖАЮЩУЮ СРЕДУ.

ДЫМ СИГАРЕТ ВРЕДЕН ОКРУЖАЮЩИМ.

КАЖДАЯ СИГАРЕТА ОТНИМАЕТ ОТ 5 ДО 15 МИНУТ ЖИЗНИ!

**20 ЕЖЕДНЕВНО ВЫКУРИВАЕМЫХ СИГАРЕТ СОКРАЩАЕТ
ЖИЗНЬ НА 8-12 ЛЕТ!**

СОСТАВ СИГАРЕТЫ

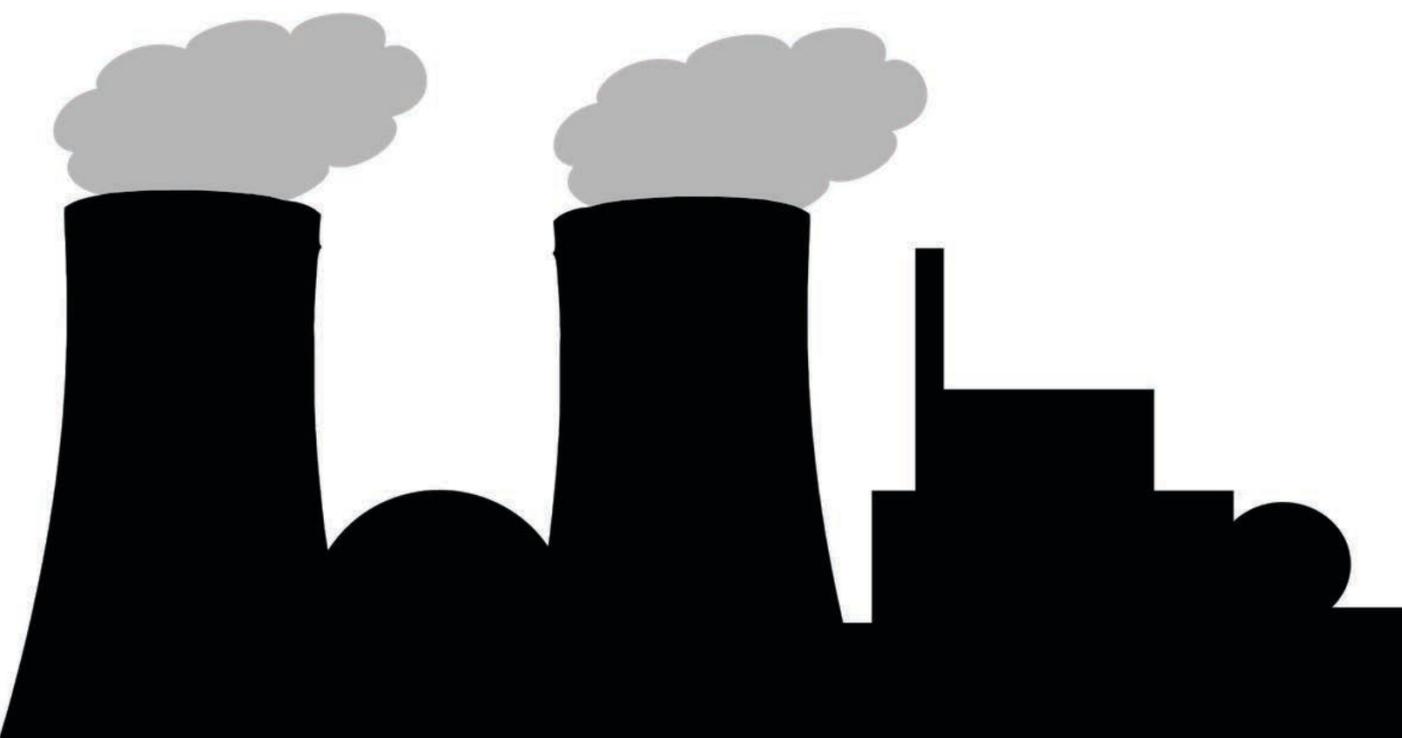


ГОРЯЩАЯ СИГАРЕТА



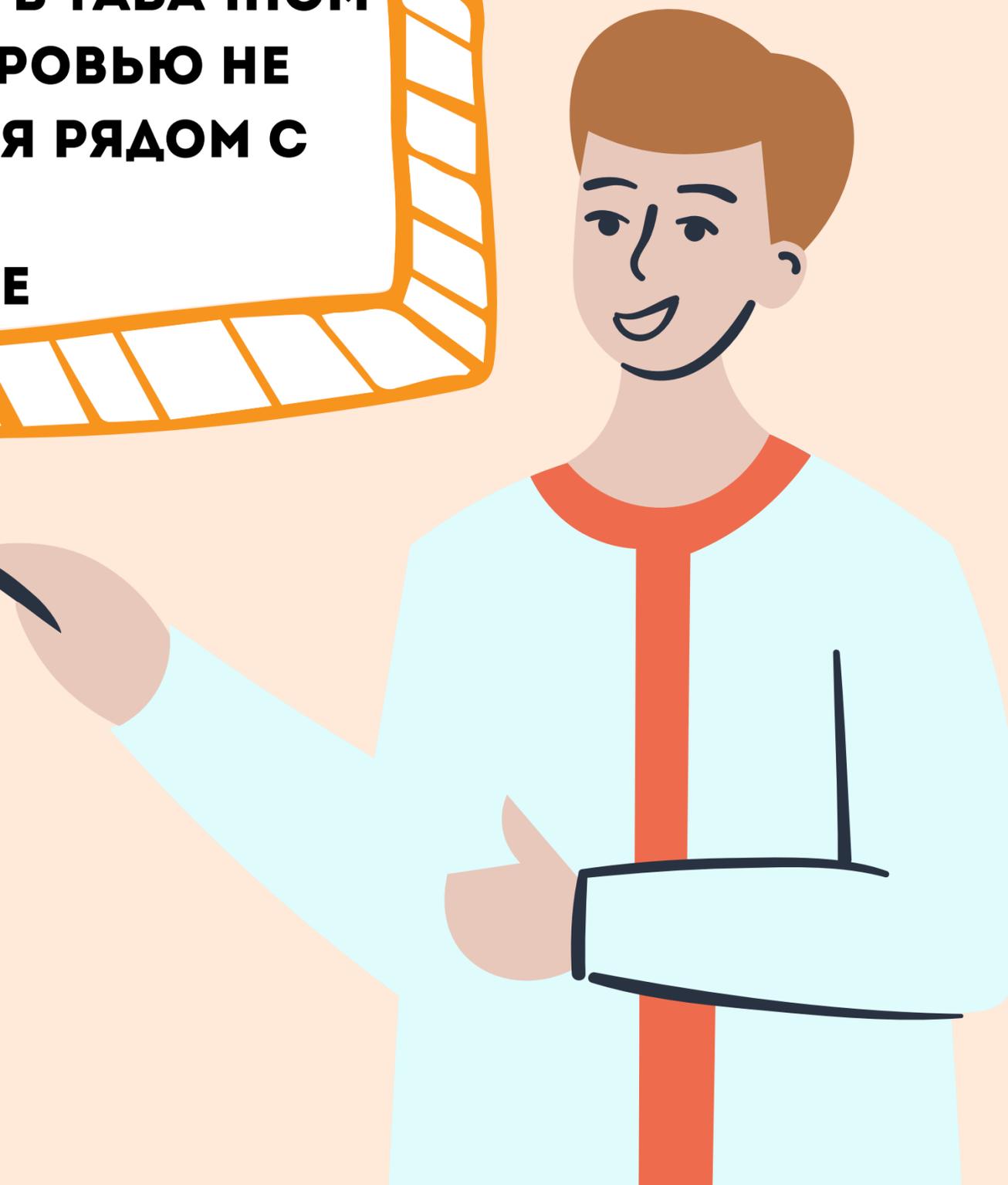
**ЭТО ХИМИЧЕСКАЯ ФАБРИКА, ПРОДУЦИРУЮЩАЯ 4000
СОЕДИНЕНИЙ, В ИХ ЧИСЛЕ БОЛЕЕ 40 КАНЦЕРОГЕНОВ И 12
КОКАКАНЦЕРОГЕНОВ**

**КАНЦЕРОГЕН - РАКООБРАЗОВЫВАЮЩИЙ,
КОКАКАНЦЕРОГЕН - ВЕЩЕСТВО,
УСИЛИВАЮЩЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ**



**4000 ХИМИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ, СОДЕРЖАЩИХСЯ В ТАБАЧНОМ
ДЫМЕ, НАНОСЯТ НЕПОПРАВИМЫЙ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ НЕ
ТОЛЬКО КУРЯЩИМ, НО И ТЕМ, КТО НАХОДИТСЯ РЯДОМ С
НИМИ.**

ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ ЕЩЕ ОПАСНЕЕ



ЧТО ТАКОЕ «ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ»?



УСТАНОВЛЕНО, ЧТО 2/3 ДЫМА ОТ СГОРЕВШЕЙ СИГАРЕТЫ ПОПАДАЕТ ВО ВНЕШНЮЮ СРЕДУ И ЗАГРЯЗНЯЕТ ЕЕ НИКОТИНОМ, СМОЛАМИ И ДРУГИМИ ВРЕДНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ.

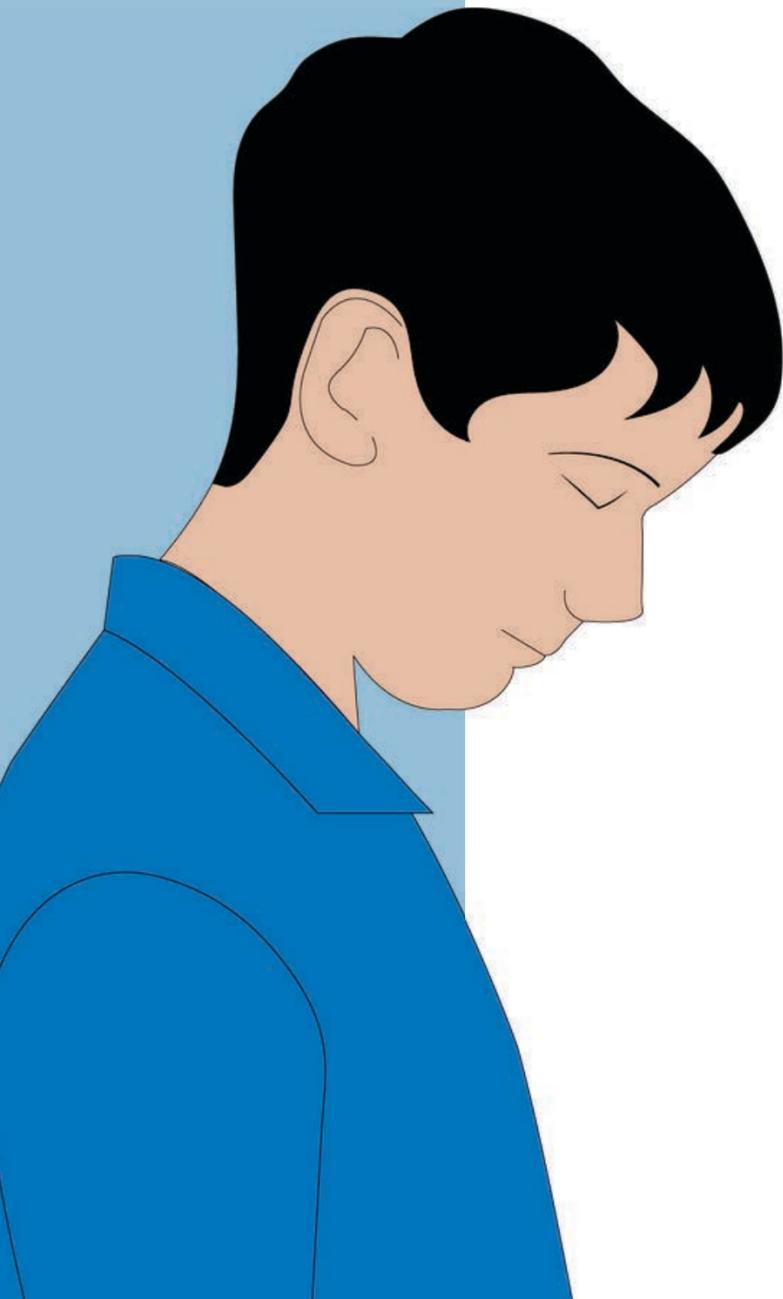
ПРЕБЫВАНИЕ В ТЕЧЕНИИ ЧАСА В НАКУРЕННОМ ПОМЕЩЕНИИ РАВНОСИЛЬНО «ВЫКУРИВАНИЮ» 4-Х СИГАРЕТ.



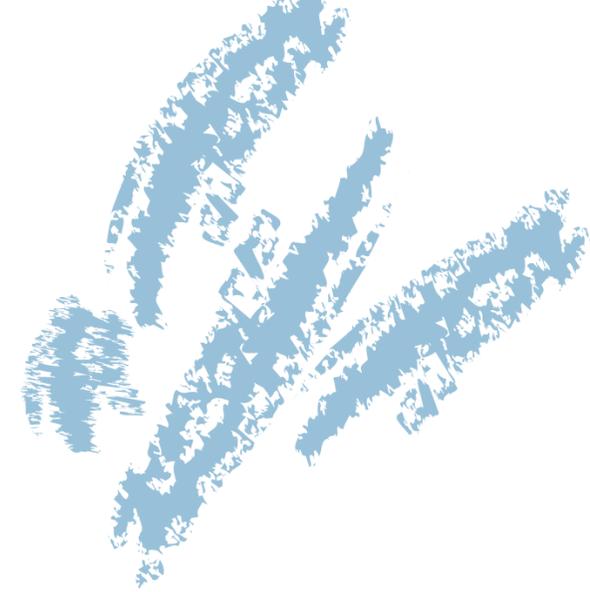
**ПАССИВНЫЙ КУРИЛЬЩИК
ВДЫХАЕТ 70 % ГАДОСТЕЙ.**

НИКОТИН

- ВОЗБУЖДАЕТ ЦЕНТРАЛЬНУЮ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ.
- СПАЗМ КРОВЕНОСНЫХ СОСУДОВ, УХУДШЕНИЕ КРОВΟΣНАБЖЕНИЯ КЛЕТОК МОЗГА.
- ПОВЫШАЕТ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ КРОВИ И УВЕЛИЧИВАЕТ РАБОТУ СЕРДЦА.
- В ЦЕЛОМ СОЗДАЕТ СУБЪЕКТИВНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ.



**НИКОТИН - ЭТО НАРКОТИК. А ЭТО ОЗНАЧАЕТ,
ЧТО С КАЖДЫМ ГОДОМ ТЕБЕ БУДЕТ ВСЕ
ТРУДНЕЕ...**



ВЛИЯНИЕ НИКОТИНА НА ОРГАНИЗМ

НЕРВНАЯ СИСТЕМА

- **НИКОТИН В ПЕРВОЙ КОРОТКОЙ ФАЗЕ РАСШИРЯЕТ СОСУДЫ МОЗГА (СОЗДАЕТ ОБМАНЧИВОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ УЛУЧШЕНИЯ УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ), ЗАТЕМ РЕЗКО СУЖАЮТ ИХ.**
- **ОТРАВЛЯЕТ КЛЕТКИ МОЗГА (УХУДШАЕТСЯ ПАМЯТЬ, ЗРЕНИЕ, УМСТВЕННАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ, ПОЯВЛЯЕТСЯ БЕССОННИЦА, ГОЛОВНЫЕ БОЛИ).**
- **КУРЯЩИЕ УЧЕНИКИ ОТСТАЮТ В УЧЕБЕ, СТАНОВЯТСЯ НЕРВНЫМИ, РАССЕЯННЫМИ, ЛЕНИВЫМИ, ГРУБЫМИ И НЕДИСЦИПЛИНИРОВАННЫМИ.**
- **РАЗВИВАЮТСЯ НЕРВНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ – НЕВРАЛГИИ, НЕВРИТЫ, ПЛЕКСИТЫ (ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕРВНЫХ УЗЛОВ – СПЛЕТЕНИЙ).**

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА

ВОЗДЕЙСТВИЕ ТАБАЧНЫХ ВЕЩЕСТВ НА СЕРДЦЕ СЛОЖНО И МНОГООБРАЗНО:

- **УЧАЩАЕТСЯ ПУЛЬС**
- **ПОВЫШАЕТСЯ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ**
- **УВЕЛИЧИВАЕТСЯ НАГРУЗКА НА СЕРДЦЕ**
- **НАРУШАЕТСЯ ПИТАНИЕ СЕРДЕЧНОЙ МЫШЦЫ**



**ВОЗНИКНОВЕНИЕ
ТЯЖЕЛЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
СЕРДЦА**

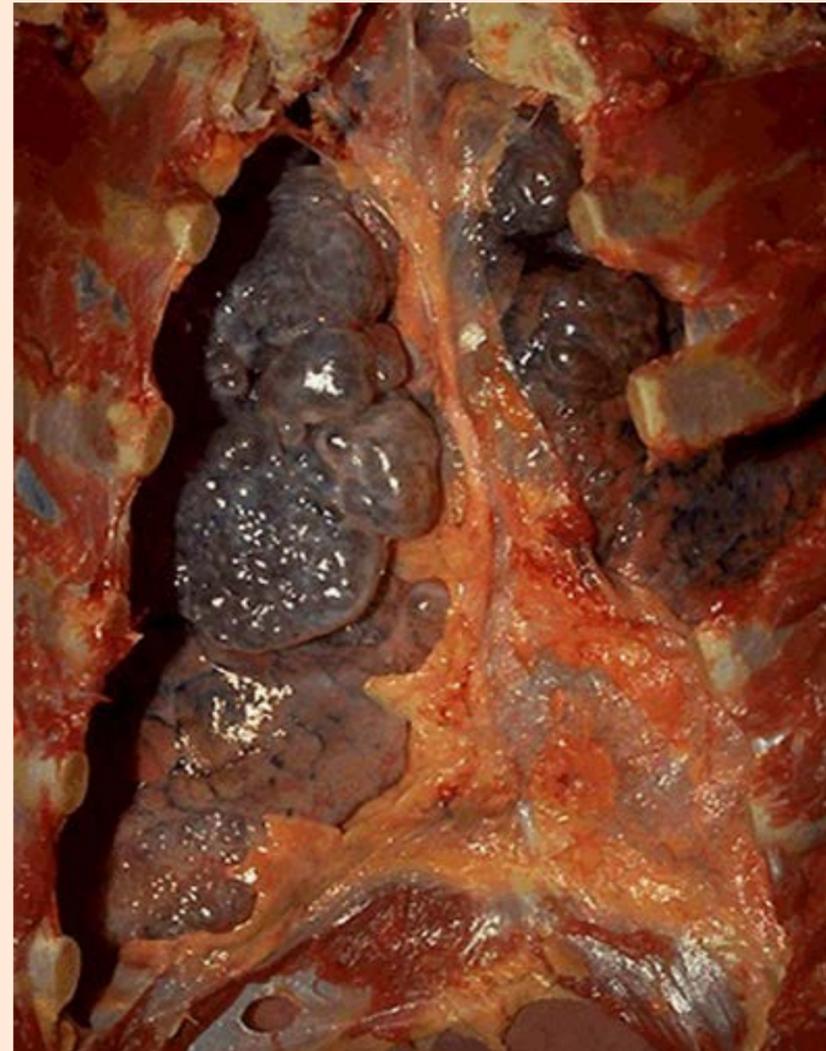


**КОМПОНЕНТЫ ТАБАЧНОГО ДЫМА ПОРАЖАЮТ СОСУДЫ,
ПОЭТОМУ У КУРИЛЬЩИКОВ ПОЯВЛЯЕТСЯ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ,
ОТЕКИ И БОЛЬ В НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЯХ, ОЩУЩЕНИЕ ТЯЖЕСТИ
ПРИ ХОДЬБЕ.**

- **СНИЖАЕТСЯ КОЛИЧЕСТВО ЭРИТРОЦИТОВ И ГЕМОГЛОБИНА;**
- **СТЕНОКАРДИЯ У КУРИЛЬЩИКОВ ЧАЩЕ В 13 РАЗ;**
- **ИНФАРКТ МИОКАРДА ЧАЩЕ В 13 РАЗ (ОСОБЕННО У ЛИЦ ДО 40 ЛЕТ);**
- **ОСТРЫЙ ИНФАРКТ МИОКАРДА (У КУРИЛЬЩИКОВ ДО 35 ЛЕТ, У 80% КУРЯЩИХ СО ШКОЛЬНОЙ СКАМЬИ).**
- **КУРЕНИЕ СПОСОБСТВУЕТ ВОЗНИКНОВЕНИЮ АТЕРОСКЛЕРОЗА, ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ, КРОВОИЗЛИЯНИЯ В МОЗГ.**

ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

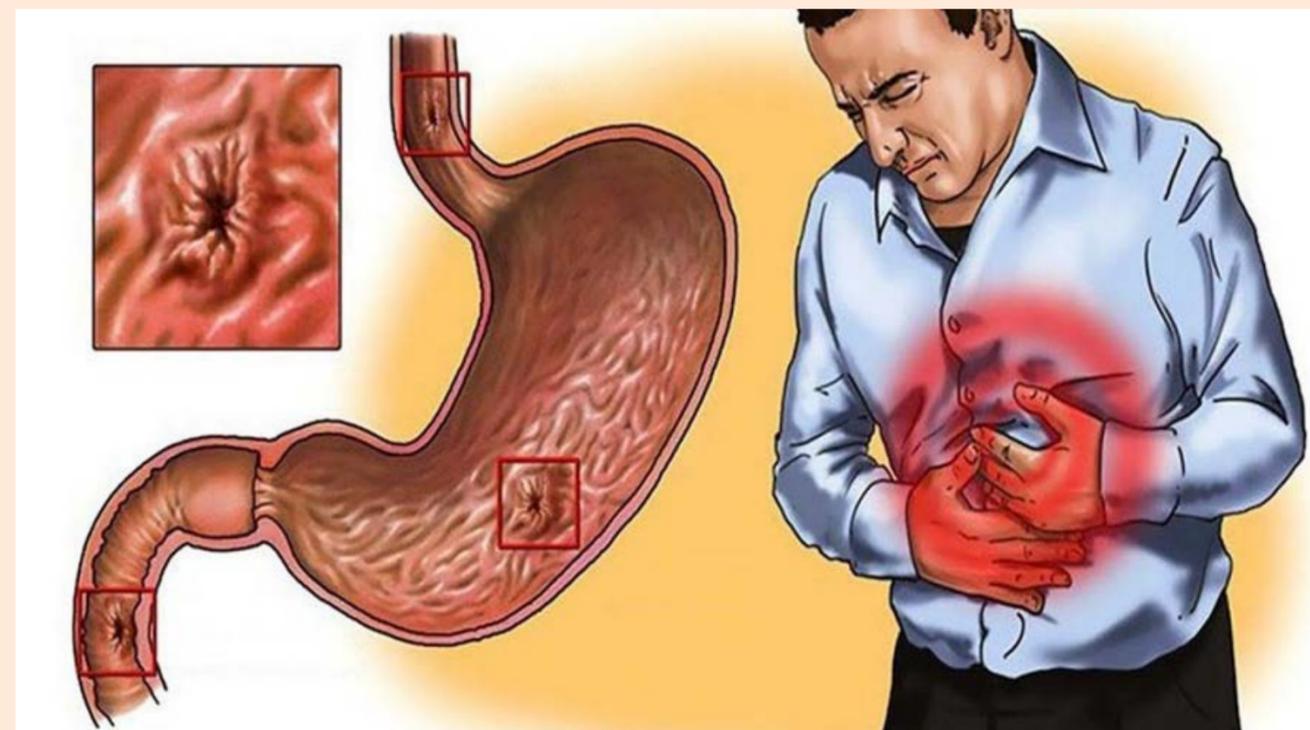
- **ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ: БРОНХИТ, АСТМА, ГИБЕЛЬ ЭПИТЕЛИЯ, УСИЛЕННОЕ ВЫДЕЛЕНИЕ СЛИЗИ, ВОСПАЛЕНИЕ ГОЛОСОВЫХ СВЯЗОК.**
- **ТУБЕРКУЛЕЗ ЛЕГКИХ (ИЗ 100 СЛУЧАЕВ ЗАБОЛЕВАНИЯ ТУБЕРКУЛЕЗОМ 95% - КУРИЛЬЩИКИ)**
- **РАК ЛЕГКИХ (ПОЧТИ 97% БОЛЬНЫХ РАКОМ – КУРИЛЬЩИКИ)**
- **РАК ГОРТАНИ (В 6 – 10 РАЗ БОЛЬШЕ).**



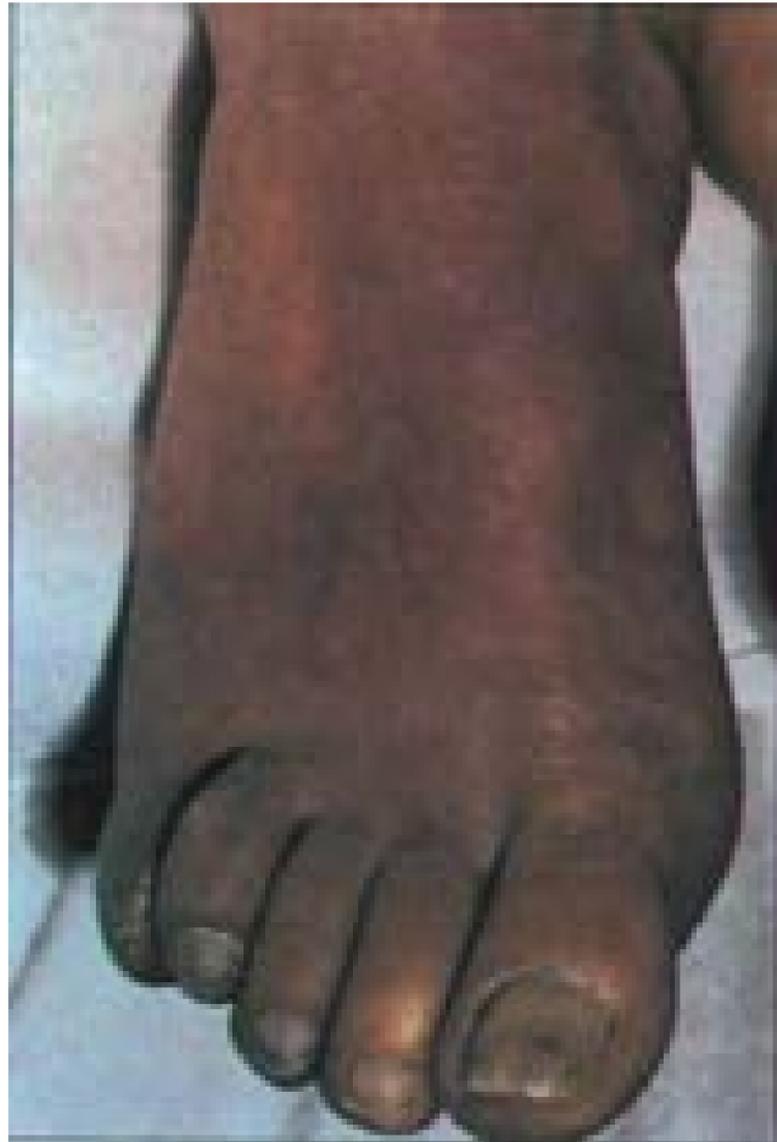
ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

ТАБАЧНЫЙ ДЫМ, ВЫЗЫВАЕТ РАЗДРАЖЕНИЕ СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКИ ПОЛОСТИ РТА. В РЕЗУЛЬТАТЕ ЭТОГО ПОЯВЛЯЕТСЯ КРОВОТОЧИВОСТЬ ДЕСЕН, ТРЕСКАЕТСЯ ЭМАЛЬ (ЗАЩИТНЫЙ ПОКРОВ ЗУБОВ), ОТКРЫВАЯ ДОСТУП К ПРОНИКНОВЕНИЮ МИКРОБОВ В ПОЛОСТЬ РТА. МЕНЯЕТСЯ ЦВЕТ ЗУБОВ. ГУБЫ СОХНУТ, НА НИХ ПОЯВЛЯЮТСЯ ТРЕЩИНЫ.

ВРЕДНЫЕ ВЕЩЕСТВА ТАБАЧНОГО ДЫМА, РАСТВОРИВШИСЬ В СЛЮНЕ, ПОПАДАЮТ В ЖЕЛУДОК И ВЫЗЫВАЮТ РАЗДРАЖЕНИЕ СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКИ. РАЗВИВАЮТСЯ ГАСТРИТ, ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ. УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ВЕРОЯТНОСТЬ ВОЗНИКНОВЕНИЯ РАКОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.



ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА



УХУДШЕНИЕ КРОВΟΣНАБЖЕНИЯ ИЗ-ЗА СПАЗМА КРОВЕНОСНЫХ СОСУДОВ ПРИВОДИТ К СНИЖЕНИЮ РАБОТОСПОСОБНОСТИ МЫШЦ (МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К САМОПРОИЗВОЛЬНОЙ ГАНГРЕНЕ КОНЕЧНОСТЕЙ.

ЭНДАРТЕРИИТ - ПЕРЕМЕЖАЮЩАЯ ХРОМОТА, ЧАСТО ТРЕБУЮЩАЯ АМПУТАЦИИ НОГ.

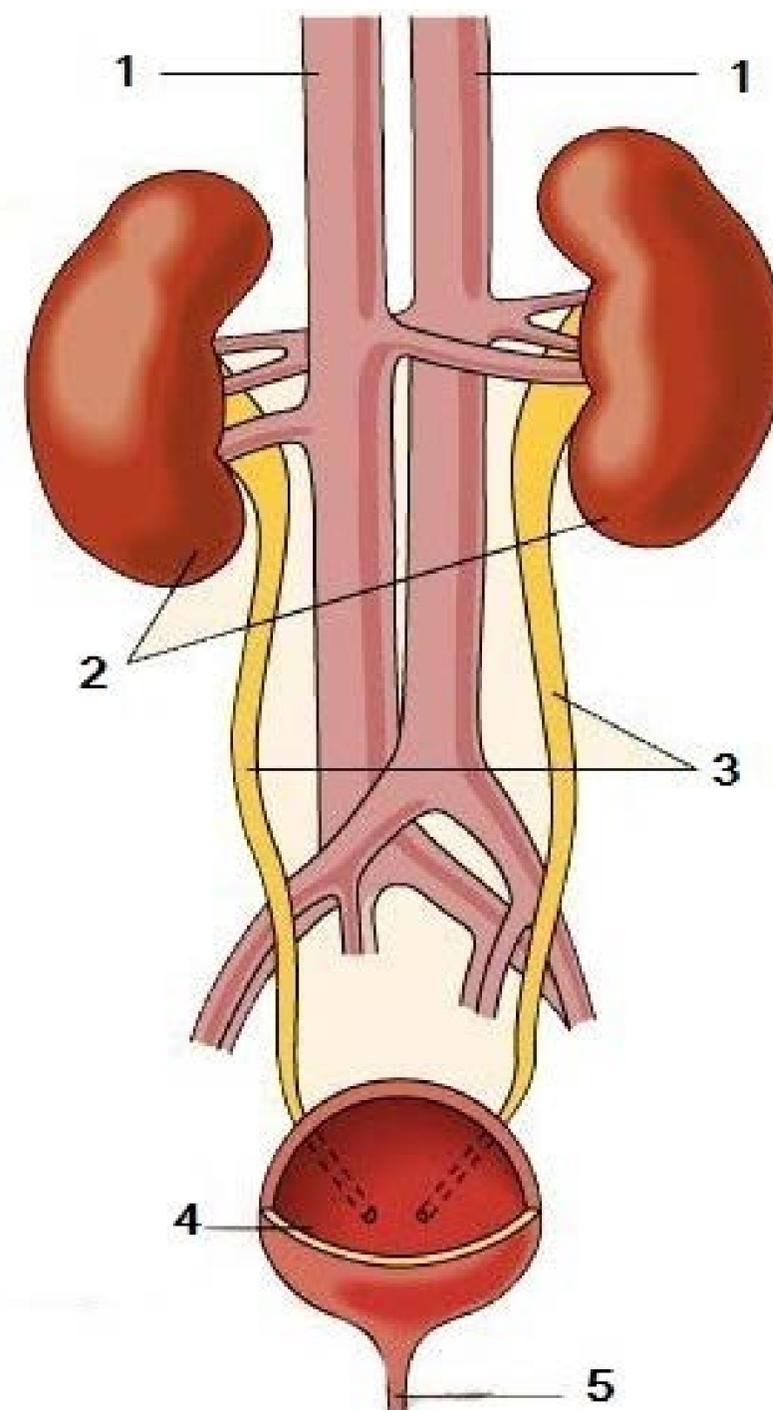
НИКОТИН ДЕЙСТВУЕТ КАК ЯД КУРАРА, ПАРАЛИЗУЮЩИЙ МЫШЕЧНУЮ СИСТЕМУ (СТРАДАЕТ КАЖДЫЙ 7 КУРИЛЬЩИК)

ВЫДЕЛИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

РАЗВИТИЕ ХРОНИЧЕСКИХ БОЛЕЗНЕЙ ПОЧЕК И МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ, ВПЛОТЬ ДО РАКА МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ;

(В МОЧЕ ОБРАЗУЕТСЯ **БЕНЗАПИРЕН – КАНЦЕРОГЕННОЕ ХИМИЧЕСКОЕ СОЕДИНЕНИЕ, ВЫЗЫВАЮЩЕЕ РАК. ЭТО ВЕЩЕСТВО ОБНАРУЖИВАЕТСЯ И У ПАССИВНЫХ КУРИЛЬЩИКОВ)**

РАК ПОЧЕК (ВСТРЕЧАЕТСЯ У КУРИЛЬЩИКОВ В 5 РАЗ ЧАЩЕ)



ПОЛОВАЯ СИСТЕМА

ЮНОШИ

КУРЕНИЕ НАЧАТОЕ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ, ОТРИЦАТЕЛЬНО ВЛИЯЕТ НА ПОЛОВУЮ ФУНКЦИЮ. НИКОТИНОВАЯ ИНТОКСИКАЦИЯ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ - ОДНА ИЗ ПРИЧИН БУДУЩЕГО БЕСПЛОДИЯ.

ДЕВУШКИ

КУРЯЩАЯ ДЕВУШКА БОЛЕЕТ В 3-4 РАЗА ЧАЩЕ, ЧЕМ НЕКУРЯЩИЕ!

ВЫШЕ ПРОЦЕНТ МЕРТВОРОЖДЕННЫХ ДЕТЕЙ.

ЧАЩЕ ДРУГИХ КУРИЛЬЩИЦЫ НЕ МОГУТ ИМЕТЬ ДЕТЕЙ.

ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ДРУГИЕ СИСТЕМЫ

- **“КОЖА” – ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЕ СТАРЕНИЕ КОЖИ, СУХОСТЬ, ЗЕМЛИСТЫЙ ОТТЕНОК, БЛЕДНОСТЬ, МОРЩИНЫ, ДРЯБЛОСТЬ. КОЖА ТЕРЯЕТ СВОЮ ЭЛАСТИЧНОСТЬ И СВЕЖЕСТЬ.**

ДЕВУШКИ-КУРИЛЬЩИЦЫ В 25 ЛЕТ ВЫГЛЯДЯТ НАМНОГО СТАРШЕ РОВЕСНИЦ.



- **“ЖЕЛЕЗЫ ВНУТРЕННЕЙ СЕКРЕЦИИ” – НАРУШАЮТСЯ НОРМАЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ ВСЕХ ЖЕЛЕЗ, РАЗВИВАЕТСЯ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ.**
- **“ОБМЕН ВЕЩЕСТВ” – СНИЖАЕТСЯ, РАЗВИВАЕТСЯ ВИТАМИННАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ.**

Болезни, вызываемые курением

Злокачественные опухоли

Гортань

Рот и глотка

Пищевод

Трахея, бронхи, лёгкие

Острая миелоидная лейкемия

Желудок

Поджелудочная железа

Почки, уретра

Толстая кишка

Мочевой пузырь

У курящих женщин - рак шейки матки

Хронические болезни

Инсульт

Слепота, катаракта

Периодонтит

Аневризма аорты

Ишемическая болезнь сердца

Воспаление лёгких

Атеросклероз периферических артерий

Хронический бронхит, астма

Перелом шейки бедра

У курящих женщин - гинекологические заболевания (включая бесплодие)



ПОДВЕДЁМ ИТОГИ...

МИФЫ О КУРЕНИИ



**1 МИФ:
«БОЛЬШИНСТВО
ВЗРОСЛЫХ И
ПОДРОСТКОВ КУРИТ»**

**ЭТО
НЕПРАВДА!**

**БОЛЬШИНСТВО ПОДРОСТКОВ И ВЗРОСЛЫХ
НЕ КУРИТ!**

ФАКТ
**ПО СТАТИСТИКЕ КУРИТ
МЕНЬШИНСТВО НАСЕЛЕНИЯ.**

**СРЕДИ ПОДРОСТКОВ КУРИТ НЕ БОЛЕЕ
40% ЮНОШЕЙ И НЕ БОЛЕЕ 27% ДЕВУШЕК**



**2 МИФ:
«КУРЕНИЕ
УСПОКАИВАЕТ
НЕРВЫ»**

ЭТО ОШИБКА!

КУРИЛЬЩИК БЕЗ ПРИВЫЧНОЙ СИГАРЕТЫ СТАНОВИТСЯ НЕРВОЗНЫМ, РАССЕЯННЫМ, ЛЕГКО ОТВЛЕКАЕТСЯ. МЫСЛЬ У НЕГО ОДНА: «СКОРЕЕ БЫ ЗАТЯНУТЬСЯ!».

У КУРЯЩИХ ЧЕРЕДКО «ЗАКЛАДЫВАЕТ УШИ», НИКОТИН УГНЕТАЕТ СЛУХОВОЙ НЕРВ.



**3 МИФ:
«КУРИТЬ МОДНО»**

ИЗВЕСТНО, ЧТО, КУРИЛЬЩИКИ ЯВЛЯЮТСЯ ХУДШИМИ РАБОТНИКАМИ, ЧЕМ НЕКУРЯЩИЕ.

**НЕКОТОРЫЕ ЗАРУБЕЖНЫЕ ФИРМЫ ЗА ОДНУ И ТУ ЖЕ РАБОТУ КУРИЛЬЩИКАМ
УСТАНАВЛИВАЮТ ЗАРАБОТНУЮ ПЛАТУ НА 10 – 20% НИЖЕ, ЧЕМ НЕКУРЯЩИМ.**

**МОДНО ВЫГЛЯДЕТЬ
СПОРТИВНЫМ,
СТРОЙНЫМ И НЕ
КУРИТЬ.**



**4 МИФ:
«КУРЕНИЕ ПОМОГАЕТ
СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ И ЛУЧШЕ
РАБОТАТЬ»**



ЭТО ТОЖЕ ЗАБЛУЖДЕНИЕ!

**КУРЕНИЕ СУЖАЕТ СОСУДЫ ГОЛОВНОГО
МОЗГА, УМЕНЬШАЕТСЯ ПОСТУПЛЕНИЕ
КИСЛОРОДА И ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ.
УМСТВЕННАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ
СНИЖАЕТСЯ.**

**ОЩУЩЕНИЕ ПРИЛИВА СИЛ И
«ПРОСВЕТЛЕНИЯ» В ГОЛОВЕ –
ОБМАНЧИВО**

**5 МИФ:
«КУРЕНИЕ НЕ ТАК
ВРЕДНО, КАК
ГОВОРЯТ»**

**КУРЕНИЕ – ГЛАВНЫЙ ФАКТОР РИСКА
ЗАБОЛЕВАНИЯ ЛЁГКИХ И СЕРДЕЧНО-
СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ.
90% БОЛЬНЫХ РАКОМ ЛЁГКИХ
КУРИЛИ.**

**ЭКСПЕРТЫ СЧИТАЮТ, ЧТО
КУРЕНИЕ – ОДНА ИЗ
ГЛАВНЫХ ПРИЧИН
ЗАБОЛЕВАНИЙ И
СМЕРТНОСТИ СРЕДИ
НАСЕЛЕНИЯ.**



6 МИФ:

**«Я ВСЕГДА МОГУ
БРОСИТЬ КУРИТЬ!»**



**75% КУРЯЩИХ
ЧЕРЕЗ 5 ЛЕТ
УБЕЖДАЮТСЯ,
ЧТО НЕ МОГУТ
БРОСИТЬ КУРИТЬ.**

**БОЛЬШИНСТВО
КУРИЛЬЩИКОВ
БЕЗУСПЕШНО
СТАРАЮТСЯ
БРОСИТЬ КУРИТЬ.**

**7 МИФ:
«КУРЕНИЕ ОПАСНО
ТОЛЬКО ДЛЯ ТОГО,
КТО КУРИТ.»**

**ВРАЧАМИ УСТАНОВЛЕНО, ЧТО
КУРЕНИЕ ОПАСНО НЕ ТОЛЬКО
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ТЕХ, КТО
КУРИТ, НО И ТЕХ, КТО,
НАХОДЯСЬ РЯДОМ, ВДЫХАЕТ
ЧУЖОЙ ДЫМ.**





«ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ»

**ЗА ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ МЫ УЖЕ УСПЕЛИ ПРИВЫКНУТЬ К ЛЮДЯМ, КОТОРЫЕ ВМЕСТО
ОБЫЧНЫХ СИГАРЕТ КУРЯТ ЭЛЕКТРОННЫЕ.**

**ЧАСТО ОНИ НАЗЫВАЮТ СЕБЯ ВЕЙПЕРАМИ (ОТ АНГЛИЙСКОГО PERSONAL VAPORISER —
«ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ИСПАРИТЕЛЬ» ИЛИ «ЭЛЕКТРОННАЯ СИГАРЕТА»),
А ВМЕСТО СЛОВА «КУРИТЬ» ПРЕДПОЧИТАЮТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ГЛАГОЛ «ПАРИТЬ».**





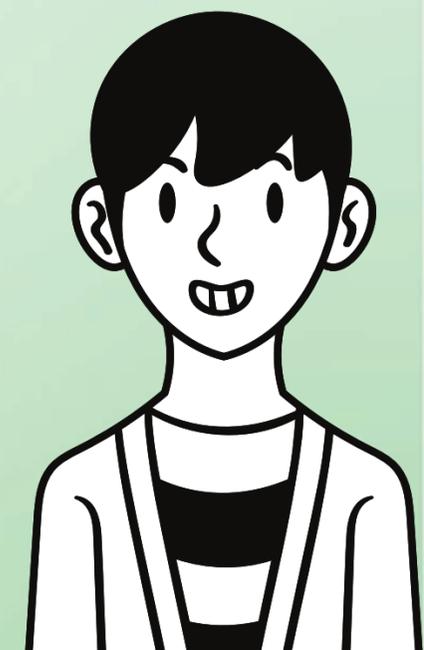
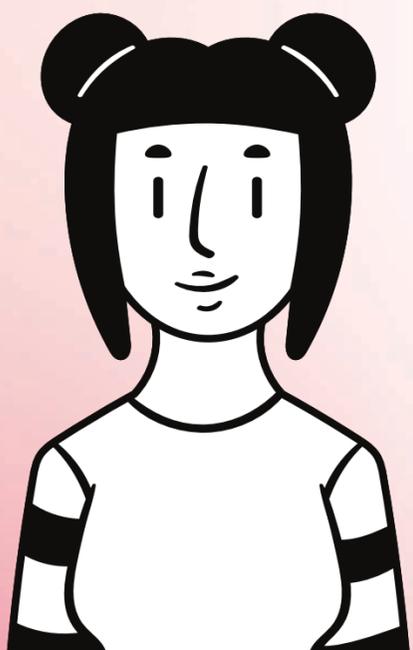
ЧТО ТАКОЕ ЭЛЕКТРОННАЯ СИГАРЕТА?

ЭЛЕКТРОННЫЕ СИСТЕМЫ ДОСТАВКИ НИКОТИНА (ЭСДН), ЭЛЕКТРОННАЯ СИГАРЕТА ИЛИ VEIP — ЭТО ГАДЖЕТ, ПОЗВОЛЯЮЩИЙ УДОВЛЕТВОРЯТЬ ТЯГУ К КУРЕНИЮ, ПОСРЕДСТВО ПАРЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ЖИДКОСТИ (ИЛИ «ЖИЖКИ», «ЖИЖИ», «СОКА»).



**ВСЕГО ЗА НЕСКОЛЬКО ЛЕТ У ВЕЙП-ДВИЖЕНИЯ
ПОЯВИЛИСЬ СВОЯ ИНДУСТРИЯ, СВОИ ГЕРОИ И,
КОНЕЧНО, СВОИ МИФЫ.**

**МЫ СОБРАЛИ ПЯТЬ САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ
УТВЕРЖДЕНИЙ.**



МИФ №1.

**ОТ ВЕЙПОВ ВРЕДА МЕНЬШЕ, ЧЕМ
ОТ ОБЫЧНЫХ СИГАРЕТ.**

ПРИНЦИП РАБОТЫ ЭЛЕКТРОННОЙ СИГАРЕТЫ ПРОСТ: ВСЕ УСТРОЕНО, КАК В КИПЯТИЛЬНИКЕ. ОТ БАТАРЕИ ПОДАЕТСЯ ЭЛЕКТРИЧЕСКИЙ ИМПУЛЬС, СПИРАЛЬ НАГРЕВАЕТСЯ, А ЖИДКОСТЬ, КОТОРАЯ СОСТОИТ ИЗ **ПРОПИЛЕНГЛИКОЛЯ, ГЛИЦЕРИНА, НИКОТИНА И АРОМАТИЗАТОРОВ, ПРЕВРАЩАЕТСЯ В ПАР.**

НАРКОЛОГ-ПСИХОТЕРАПЕВТ, ГЛАВНЫЙ ВРАЧ КЛИНИКИ ЛЕЧЕНИЯ ЗАВИСИМОСТЕЙ И НЕВРОЗОВ «ЯСНАЯ» ЕВГЕНИЙ ИДОЛОВ ОБЪЯСНЯЕТ, ЧТО ПРОПИЛЕНГЛИКОЛЬ В УМЕРЕННЫХ ДОЗАХ — ВЕЩЕСТВО НЕ ТОКСИЧНОЕ, НО РАЗДРАЖЕНИЕ НЕРВНЫХ ОКОНЧАНИЙ ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ ВЫЗВАТЬ МОЖЕТ. ПОЭТОМУ ИСКЛЮЧАТЬ АЛЛЕРГОПОДОБНУЮ РЕАКЦИЮ НА ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ НЕЛЬЗЯ. ДО СИХ ПОР НЕИЗВЕСТНО, К КАКИМ ПОСЛЕДСТВИЯМ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ ПОСТОЯННОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ПРОПИЛЕНГЛИКОЛЯ И ГЛИЦЕРИНА, ЕСЛИ ВДЫХАТЬ ЭТИ ВЕЩЕСТВА НЕДЕЛЯМИ, МЕСЯЦАМИ, ГОДАМИ.



НЕИЗВЕСТНО, КАКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЫЗЫВАЮТ ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ.

ВОЗМОЖНО, ОНИ БУДУТ ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ ЗАБОЛЕВАНИЙ, СВЯЗАННЫХ С ТАБАКОКУРЕНИЕМ, А МОЖЕТ, И НЕТ.

ГЛАВНЫЙ ВОПРОС — МОГУТ ЛИ ГЛИЦЕРИН И ПРОПИЛЕНГЛИКОЛЬ ПРИ НАГРЕВЕ ВЫДЕЛЯТЬ ОПАСНЫЕ КАНЦЕРОГЕНЫ.

СПЕЦИАЛИСТЫ СХОДЯТСЯ ВО МНЕНИИ, ЧТО МОГУТ.

ТАК, В НЕКОТОРЫХ МАРКАХ ЖИДКОСТИ ДЛЯ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ БЫЛИ ОБНАРУЖЕНЫ КАНЦЕРОГЕННЫЕ ВЕЩЕСТВА.

В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ ТОЧНО ГОВОРИТЬ О ВЛИЯНИИ ЭЛЕКТРОННОГО КУРЕНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ МОЖНО БУДЕТ ТОЛЬКО ЧЕРЕЗ 10–20 ЛЕТ.



НЕ СТОИТ ЗАБЫВАТЬ И ПРО НИКОТИН. ВРЕД ОТ НЕГО ПРИ КУРЕНИИ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ НЕ МЕНЬШЕ, ЧЕМ ОТ ОБЫЧНЫХ. НИКОТИН ТАКЖЕ ВСАСЫВАЕТСЯ В КРОВЬ, ИДЕТ ПО СОСУДАМ И ВОЗДЕЙСТВУЕТ НА РЕЦЕПТОРЫ, ЗАЖИМАЯ СОСУДЫ В СПАЗМЫ, ТО ЕСТЬ ОКАЗЫВАЕТ СИСТЕМНЫЙ ВРЕД ОРГАНИЗМУ.

ПРЕЗИДЕНТ ФОНДА «ГОРОД БЕЗ НАРКОТИКОВ» АНДРЕЙ КАБАНОВ ПРОСИТ РОДИТЕЛЕЙ ПОДРОСТКОВ НЕ ВЕРИТЬ, КОГДА ТЕ ГОВОРЯТ ИМ, ЧТО ОТ ВЕЙПОВ ВРЕДА МЕНЬШЕ, ЧЕМ ОТ ОБЫЧНЫХ СИГАРЕТ. ДАЖЕ ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК КУРИТ ВЕЙПЫ С НУЛЕВЫМ СОДЕРЖАНИЕМ НИКОТИНА, ЭТО ЕЩЕ НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО ОН НЕ НАЧНЕТ КУРИТЬ ОБЫЧНЫЕ СИГАРЕТЫ ИЛИ ПОТОМ ЕМУ НЕ ЗАХОЧЕТСЯ ЗАПРАВИТЬ СВОЙ КАРТРИДЖ НИКОТИНОМ ИЛИ ЧЕМ-НИБУДЬ ЕЩЕ.

МИФ №2.

**С ПОМОЩЬЮ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ
МОЖНО БРОСИТЬ КУРИТЬ И НАВСЕГДА
ЗАБЫТЬ О НИКОТИНЕ.**



ВЕЙПЕРЫ ПРОТИВОПОСТАВЛЯЮТ СЕБЯ КУРИЛЬЩИКАМ ТАБАКА И НАЗЫВАЮТ ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ «ЭФФЕКТИВНЫМ СПОСОБОМ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ВРЕДНОГО НИКОТИНА».

ВООБЩЕ СЛОВО «КУРЕНИЕ» ВЕЙПЕРЫ СТАРАЮТСЯ НЕ УПОТРЕБЛЯТЬ, ВМЕСТО НЕГО ЕСТЬ ДРУГОЕ СЛОВО — «ПАРЕНИЕ». ТО ЕСТЬ ВРОДЕ КАК ТЫ УЖЕ И НЕ КУРИШЬ, ХОТЯ НИКОТИН ПО-ПРЕЖНЕМУ ПОСТУПАЕТ В ЛЕГКИЕ

ЕСЛИ ВЫ СПРОСИТЕ У НАРКОЛОГОВ, ПОМОГАЮТ ЛИ ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ БРОСИТЬ КУРИТЬ, ТО ОНИ СКАЖУТ ВАМ, ЧТО НЕТ, НЕ ПОМОГАЮТ. ВРАЧИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИЕСЯ НА ИЗБАВЛЕНИИ ОТ ЗАВИСИМОСТЕЙ, ВООБЩЕ НЕ РАССМАТРИВАЮТ ВЕЙПЫ КАК ОДИН ИЗ ВОЗМОЖНЫХ СПОСОБОВ ЛЕЧЕНИЯ. ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ НИКОГДА НЕ ПРОХОДИЛИ КЛИНИЧЕСКИХ ИСПЫТАНИЙ, И ТАКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ДАЖЕ НЕ ПЛАНИРУЮТСЯ. ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ НЕ ЯВЛЯЮТСЯ МЕДИЦИНСКОЙ ПРОДУКЦИЕЙ И НЕ МОГУТ РАССМАТРИВАТЬСЯ КАК СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ ОТ ТАБАЧНОЙ ЗАВИСИМОСТИ.

МИФ №3.

**КУРИТЬ ВЕЙПЫ ДЕШЕВЛЕ, ЧЕМ
ОБЫЧНЫЕ СИГАРЕТЫ.**



ПОПУЛЯРНОСТЬ ВЕЙПИНГА НАЧАЛА РАСТИ ПОСЛЕ ВВОДА ЗАПРЕТА НА КУРЕНИЕ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ И РОСТА ЦЕН НА СИГАРЕТЫ. ПРИ ЭТОМ СЕГОДНЯ МОЖНО С УВЕРЕННОСТЬЮ СКАЗАТЬ, ЧТО ЭЛЕКТРОННЫЕ ДЕВАЙСЫ, ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ИХ ОБСЛУЖИВАНИЯ, ЗАПЧАСТИ И САМИ ЖИДКОСТИ ОБХОДЯТСЯ КУДА ДОРОЖЕ, ЧЕМ ОБЫЧНЫЕ СИГАРЕТЫ.

МИФ №4.

**НА ВЕЙПЫ «ПОДСАЖИВАЮТСЯ» ТОЛЬКО
ТЕ, КТО КУРИТ ДАВНО.**

ЭТО НЕ ВЕРНО

ШКОЛЬНИКИ НА УСЛОВИЯХ АНОНИМНОСТИ ПРИЗНАВАЛИСЬ, ЧТО КРОМЕ ВЕЙПОВ НИЧЕГО БОЛЬШЕ НЕ КУРИЛИ.

НА ВОПРОС «ЗАЧЕМ ВООБЩЕ НАЧАЛИ?» ОТВЕЧАЛИ: «А ЧТО, У МЕНЯ ВСЕ ДРУЗЬЯ ПАРЯТ».

ГЛАВНЫМ ПРЕПЯТСТВИЕМ НА ПУТИ ТОТАЛЬНОГО РАСПРОСТРАНЕНИЯ ВЕЙПИНГА СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ ПО-ПРЕЖНЕМУ ЯВЛЯЕТСЯ ДОСТАТОЧНО ВЫСОКАЯ ЦЕНА НА ДЕВАЙСЫ И ЖИДКОСТИ ДЛЯ НИХ. МОЛОДЫЕ ЛЮДИ СЛУШАЮТ СВОИХ ДРУЗЕЙ И НАЧИНАЮТ ДУМАТЬ, ЧТО ЭТО ВСЕ БЕЗОПАСНО.



МИФ №5.
КАРТРИДЖИ
ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ
НЕЛЬЗЯ ЗАПРАВИТЬ
НАРКОТИКАМИ.

САМЫЕ ДОСТУПНЫЕ ЖИДКОСТИ ДЛЯ ВЕЙПОВ ПО-ПРЕЖНЕМУ ПРИХОДЯТ В РОССИЮ ИЗ КИТАЯ. ЧТО ИМЕННО В НИХ НАМЕШАНО — ПРОВЕРИТЬ ТРУДНО. НЕ РЕДКО ТОВАР ОКАЗЫВАЕТСЯ ПРОСРОЧЕННЫМ ИЛИ НЕКАЧЕСТВЕННЫМ.

ПОЭТОМУ МНОГИЕ ВЕЙПЕРЫ ПРЕДПОЧИТАЮТ БУДИТЬ В СЕБЕ ЮНОГО ХИМИКА И ЗАМЕШИВАТЬ ЖИДКОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНО. ТАК И ДЕШЕВЛЕ, И СПОКОЙНЕЕ.

ЖИДКОСТЬ СОСТОИТ ИЗ ПРОПИЛЕНГЛИКОЛЯ, ГЛИЦЕРИНА, НИКОТИНА И АРОМАТИЗАТОРОВ. НО ТЕОРЕТИЧЕСКИ ВМЕСТО ЗАПРАВКИ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕ ЧТО УГОДНО — ОТ ЭВКАЛИПТА ДО ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ. ВСЕ ЭТО МОЖЕТ НЕ ТОЛЬКО ПАГУБНО ПОВЛИЯТЬ НА ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ, НО И ПРИВЕСТИ К ЛЕТАЛЬНОМУ ИСХОДУ.

