

МИФ 3

Сигарета помогает расслабиться

ПРАВДА

На самом деле, сигареты не помогают расслабиться, а курильщикам успокаивает ритуал – достал сигарету, прикурил...

Никотин не обладает успокаивающим действием, иначе он бы давно применялся в медицине как дешевое средство от стресса.

В то же время острая потребность в никотине является дополнительным источником стресса для курильщика.

МИФ 4

Бросишь курить – растолстеешь

ПРАВДА

Иногда люди жалуются, что начали набирать вес, отказавшись от сигарет. Отсюда и неверный вывод о связи табакокурения и похудения.

Дело вовсе не в сигаретах, а в том, что люди начинают «заедать» стресс, возникающий при отказе от курения, и едят от нечего делать в ситуациях, когда раньше закуривали. Также курение может вызвать сбои в работе эндокринной системы организма и привести к некоторой потере веса. Это не то похудение, к которому стоит стремиться. Сбои на гормональном уровне – слишком высокая цена за несколько килограммов.

Увеличение массы тела отмечает лишь небольшая часть людей, отказавшихся от курения. При ведении здорового образа жизни, в том числе правильном питании и регулярных умеренных физических нагрузках происходит нормализация веса в течение 6 месяцев.

Ребята, согласитесь, что можно радоваться жизни без алкоголя, общаться без сигарет!

Неприятие любых психоактивных веществ (никотина, алкоголя, наркотиков) позволит и подростку, и взрослому идти по жизни свободно, реализовать свои способности, достичь целей!

Любое зависимое поведение – это своеобразная попытка бегства от реальности. Если не преодолевать трудности, не брать ответственность за свое будущее на себя, а стараться забыть о них любой ценой, то количество проблем будет только увеличиваться.



Будьте собой!
Отказ от сигареты
вы имеете право
не объяснять,
достаточно просто
сказать НЕТ!



ДЕЛАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР!

**По вопросам получения
медицинской помощи обращайтесь**

- ✓ К специалистам Кировского областного наркологического диспансера (г. Киров, Студенческий проезд, д. 7)
(8332) 53-00-97 – помощь детям и подросткам,
(8332) 53-66-62 – прием взрослого населения,
(8332) 45-53-70, 78-34-17 – телефоны круглосуточной «горячей линии».
- ✓ Если вы живете в районе Кировской области, обращайтесь к врачу психиатру-наркологу центральной районной больницы.

Группа ВК Центра медицинской профилактики
vk.com/cmprkirov

Мы – за здоровый образ жизни!
Присоединяйтесь!



ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ»,
Кировская область



МИФЫ

И

ПРАВДА

О КУРЕНИИ

Знаешь ли ты, что миллионы человек в России курят? Причем потребление сигарет среди детей и подростков неуклонно увеличивается с каждым годом. Появляются все новые и новые формы курения. Так ли они безопасны, как многим кажется?

МИФ 1

Кальян не вреден для здоровья

ПРАВДА

По данным исследований, проведенных в Иране, Ливане, Египте, Швейцарии, США:

- курильщики сигарет в течение пяти-семи минут делают **8-12 затяжек** (соответствует 0,5-0,6 л дыма),
- а при курении кальяна человек делает **от 50 до 200 затяжек** (каждая соответствует 0,2-1,0 л дыма), что приравнивается к выкуриванию около 100 сигарет!

Если в 1 сигарете содержится **0,8 мг** никотина, то в одной заправке кальяна содержится **6,25 мг** никотина.

Курение кальяна сопровождается вдыханием дыма, продуктов горения, что способствует поступлению в организм канцерогенных веществ, приводящих к развитию онкологических заболеваний.

При длительном процессе курения (температура кальянного угля составляет около 600° С) увеличивается попадание в легкие угарного газа в 40 раз, а также есть опасность возникновения ожогов дыхательных путей. К тому же при курении кальяна происходит вдыхание мелкодисперсных частиц дыма, что приводит к более глубокому уровню повреждения легких.

В мундштуке, в трубке, в жидкости кальяна могут содержаться возбудители инфекционных заболеваний, поэтому употребление кальянов может привести к развитию заболеваний, например, туберкулеза.

МИФ 2

Электронные сигареты безопасны для того, кто курит, и для окружающих

ПРАВДА

До сих пор нет четких стандартов для производства жидкости, являющейся компонентом электронных сигарет, их безопасность не проверена в лабораториях, а заявленное на упаковке содержание никотина и других химических веществ часто не совпадает с фактическим составом.

❗ Аэрозоли электронных сигарет содержат высокотоксичный синтетический никотин, различные токсины и канцерогены (карболовые соединения, пропиленгликоль, глицерин, нитрозамины, тяжелые металлы, различные синтетические ароматизаторы).

❗ Начинаящие потребители электронных сигарет уже могут столкнуться с такими последствиями попадания в организм данных компонентов, как: одышка, кашель, сухость и боль в горле, рвотный рефлекс. Содержащийся в жидкости для заправки электронных сигарет сульфат никотина – мощный нейротоксин, который ранее использовался для травления насекомых, но был запрещен из-за высокой токсичности. При попадании в организм через кожу или желудок он способен вызвать тяжелые отравления. Ароматизаторы, входящие в состав электронных сигарет, содержат соединения диацетила, что может приводить к бронхолегочным заболеваниям, болезням нервной системы, аллергическим реакциям.

❗ Пары, выпускаемые электронными сигаретами, содержат высокотоксичные химические вещества, что делает их опасными и для окружающих, в т.ч. беременных женщин и их будущих детей, если женщины сами потребляют электронные сигареты, либо подвергаются пассивному курению.

❗ Кроме того, нет никаких фактов, доказывающих эффективность применения электронных сигарет как средства лечения никотиновой зависимости, ведь никотин по-прежнему поступает в организм курящего человека, к тому же сам ритуал подносить сигарету ко рту (не важно какую!) никак не способствует отказу от курения. Сами производители электронных сигарет до сих пор не предоставили результатов исследований, проведенных с участием добровольцев, желающих отказаться от курения.

❗ Доказано, что треть подростков, попробовавших электронные сигареты, прежде никогда не курили. К сожалению, часть подростков из этой группы впоследствии будут курить обычные сигареты. К этому и стремятся табачные компании, ведь многие из них сами заняты производством электронных сигарет.

❗ Также нельзя курить электронные сигареты в местах, где курение запрещено Федеральным законом № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

Кроме того, Законом Кировской области от 11.04.2018 № 150-ЗО «О некоторых мерах по обеспечению прав детей на охрану здоровья» установлен запрет розничной продажи несовершеннолетним электронных систем доставки никотина, жидкости для электронных систем. Решением Кировской городской Думы от 31.05.2017 № 58/12 в местах, в которых продают, употребляют кальяны, электронные сигареты, не допускается нахождение детей, не достигших 18 лет.