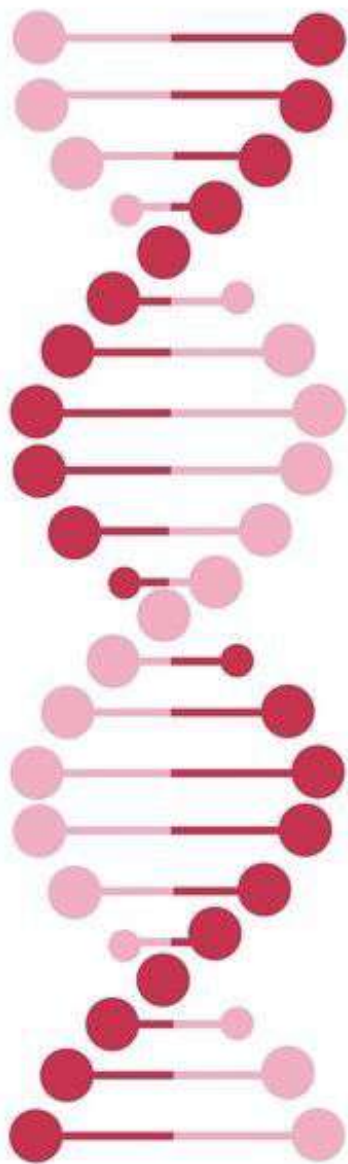




Откажитесь от курения:

вы сильнее своей привычки

Чем опасен НИКОТИН?



Никотин повреждает
структуру ДНК
и приводит
к патологическому
делению клеток.

Поэтому у курильщиков
чаще обнаруживаются
злокачественные
новообразования.

С табачным дымом курильщик вдыхает:

угарный газ

свинец

мышьяк

цианид

формальдегид

полоний

цезий

синильную кислоту



Эти и ещё
**более
4 тыс.
веществ**
оседают
в лёгких
на многие
годы.

Другие последствия

За счёт радиоактивных веществ в сигаретном дыму курение оказывает облучающее воздействие.



20 сигарет
в день
в течение года

=



доза от 200
рентгеновских
обследований

Безопасен ли вейп?

Основные вещества в составе для вейпов — пропиленгликоль и глицерин.

При нагревании они образуют:

формальдегид

канцерогенацетальдегид

потенциальный канцерогенглиоксаль
(обладает мутагенными свойствами)

акролеин

(раздражает дыхательные пути)

Чем ещё вреден вейп

Жидкости для вейпов содержат никотин, ароматизаторы и загустители.

Последние становятся причиной **нового заболевания EVALI**, которое поражает лёгкие. Его ещё называют **болезнью вейперов**.



Несколько советов тем, кто хочет бросить курить

1 Найдите достойную замену курению, которая будет способствовать повышению дофамина: **горький шоколад, спорт, хобби.**

2 На начальных этапах отказа от курения важно, **чтобы вы физически что-то сжимали в руке.** Можно брать в руки не сигарету, а эспандер или ручку.

3 Найдите тех, кто вас поддержит и разделит с вами полезные увлечения.