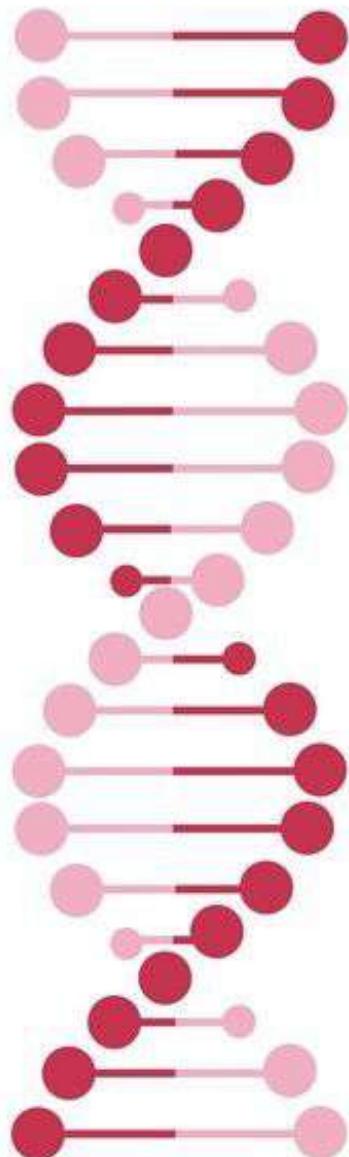


A photograph of a man and a woman in a park during autumn. They are both wearing athletic gear; the man on the left wears a grey long-sleeved shirt, black leggings, a blue beanie, and yellow headphones around his neck. The woman on the right wears a red jacket, a blue headband, and a blue scarf. Both are in a lunge position, stretching their legs. The background is filled with trees with yellow and orange leaves.

**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**

**канцерогена****цетальдегид**

**потенциальный канцероген****глиоксаль**  
(обладает мутагенными свойствами)

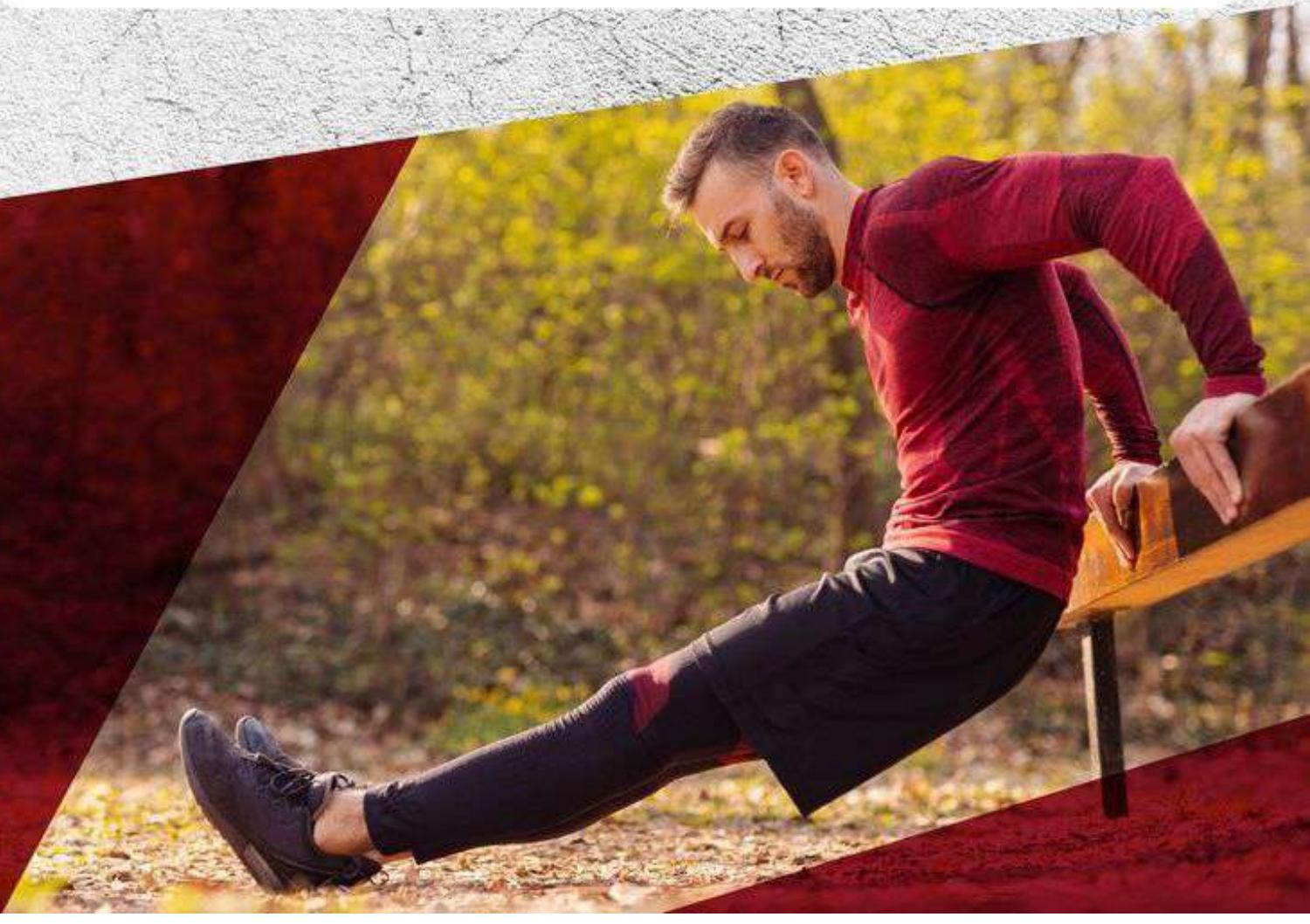
**акролеин**

(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.