



СКАЖИ КУРЕНИЮ

КОГДА ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ...

«НЕТ!»

... ЧЕРЕЗ 20 МИНУТ:

после последней сигареты артериальное давление нормализуется, восстановится работа сердца

... ЧЕРЕЗ 2 СУТОК:

усилится способность ощущать вкус и запах

... ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ:

станет легче дышать, покинет головная боль, перестанет беспокоить кашель

... ЧЕРЕЗ 8 ЧАСОВ:

нормализуется содержание кислорода в крови

... ЧЕРЕЗ НЕДЕЛЮ:

улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, при выдохе

... ЧЕРЕЗ ПОЛГОДА:

улучшится спортивные показатели - начнёте быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок

ВРЕД АЛЬТЕРНАТИВНЫХ ВИДОВ КУРЕНИЯ



ЭЛЕКТРОННАЯ СИГАРЕТА

Картридж с никотин-содержащей жидкостью

Состав жидкости: никотин, глицерин, вода, пропиленгликоль, ароматизаторы и вкусовые добавки

Аккумулятор с нагревательным элементом

В процессе жидкость в картридже нагревается и превращается в аэрозоль, который содержит токсичные вещества: **формальдегид, свинец, никель, ацетальдегид, бензол, кадмий, изопрен, N-нитрозоникотин, толуол, пропиленгликоль и др.**



ВЕЙП

Картридж / испаритель, который наполняется жидкостями с разными вкусовыми добавками

Состав жидкости: глицерин, пропиленгликоль, ароматизаторы, нередко - никотин

При нагревании пищевые добавки испаряются и образуют **альдегиды**

Альдегиды - канцерогены, которые накапливаются в лёгких, провоцируя развитие рака



КАЛЬЯН

Кальянный дым содержит **токсические химические вещества:** **нитрозамины, полициклические ароматические углеводороды, формальдегид, бензол, оксид азота и тяжелые металлы**
Курение кальяна повышает **сердечный ритм, кровяное давление и концентрацию угарного газа в крови, может спровоцировать возникновение онкологических заболеваний, болезней сердца и лёгких**

Все эти устройства для курения нельзя считать здоровой альтернативой обычным сигаретам. В дыме, который он выделяет, есть **токсичные вещества и канцерогены.**

Практически все они содержат **никотин**, оказывающий сильное влияние на сердечно-сосудистую и центральную нервную системы.

Увеличение интенсивности курения и уменьшение концентрации никотина приводит к тому, что **люди курят чаще.**

Кроме того, курение может вызывать **аллергические реакции, раздражение легких, воспаление. Оно воздействует на кровеносные сосуды, что повышает риск сердечного приступа.**