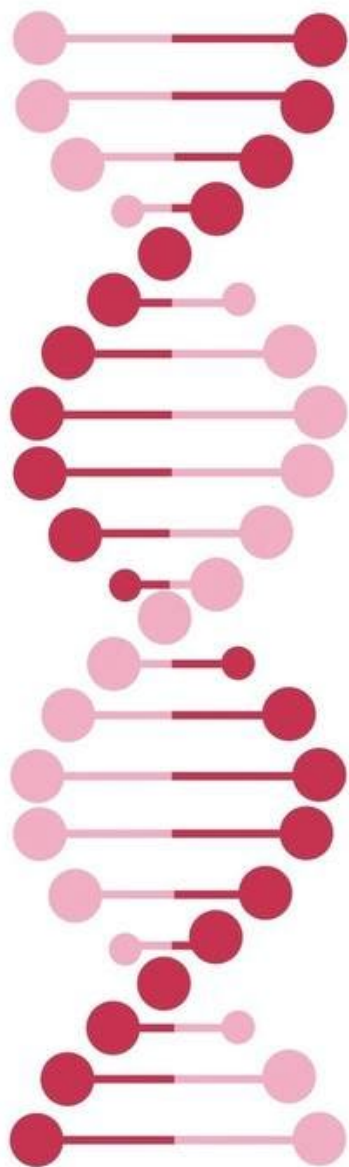


# Откажитесь от курения:

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.