

## БЕРЕГИТЕ ДЕТЕЙ!

Дети — попадаютя первыми! Доказано, что одна треть подростков попробовавших электронные сигареты, прежде никогда не курили. Попробовав электронные сигареты из любопытства, они быстро становятся стойкими потребителями электронных сигарет, а позже и обычных табачных изделий, так называемыми «двойными» курильщиками. А это как раз то, к чему стремятся табачные компании. Поэтому и делают вейпы «мягкими», «сладкими», красочными. И продвигают всеми возможными способами.



## КОМУ ЭТО ВЫГОДНО?

Мир уверенно идет к элиминации курения табака в обществе. Это понимают и табачные компании, а им никак нельзя этого допустить.

Поэтому электронные средства доставки никотина агрессивно продвигаются, и если их не запретить, они смогут вернуть былую моду на курение и будут засасывать все больше и больше потребителей из числа подростков и молодежи в сети никотиновой зависимости.

**Реклама и продвижение электронных сигарет активно поддерживается табачной индустрией**, многие табачные компании сами владеют производствами электронных сигарет. Потому что знают: пока будут разрешены электронные сигареты, и пока новые курильщики будут их «пробовать», никогда не иссякнут ряды потребителей их табачной продукции...

В России запрещены реклама и демонстрация табачных изделий и электронных систем доставки никотина, а также их потребление в общественных местах и продажа несовершеннолетним.

Подготовлено: Гамбарян М.Г., д.м.н. Руководитель Центра профилактики и контроля потребления табака

## ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ:



Официальный портал  
Минздрава России  
о Вашем здоровье  
[takzdorovo.ru](http://takzdorovo.ru)



Областное государственное бюджетное учреждение здравоохранения  
**Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики**



634061, г. Томск, ул. Никитина, д. 43



+7 (3822) 44-35-60



[profilaktika.tomsk.ru](http://profilaktika.tomsk.ru)



Присоединяйтесь к группе  
«Будь здоров! Центр общественного здоровья, Томск»



## ВАМ ПРЕДЛОЖАТ:

- Консультации медицинского психолога
- Школы по отказу от курения
- Лекции
- Видеолектории
- Тренинги

Психологическая поддержка в сочетании с лечением табачной зависимости – самый эффективный способ отказа от курения

Тираж подготовлен ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

Издано в рамках программы «Обеспечение безопасности населения Томской области» подпрограмма «Профилактика правонарушений и наркомании»



## ОСТОРОЖНО, ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ!



Федеральное государственное бюджетное учреждение  
«Национальный медицинский исследовательский  
центр терапии и профилактической медицины»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

## ОСТОРОЖНО, ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ!

Электронные сигареты, вейпы, системы нагревания табака опасны для здоровья и жизни

Чем опасны электронные сигареты? **Основная опасность — это мифы, связанные с электронными сигаретами — поддерживаемые... табачными компаниями.**



**«БЕЗОПАСНЫЕ И БЕЗВРЕДНЫЕ»,  
«ЭФФЕКТИВНЫЕ И КРУТЫЕ»...**

**Они безопасны, я могу их курить вместо обычных сигарет!**

**Безопасны?**

**Во-первых,** Электронные сигареты не безопасны – их аэрозоли содержат высокотоксичный никотин, сверхтонкие частицы, другие химические токсины и канцерогены, карболовые соединения, тяжелые металлы, такие как олово, медь, хром и никель.

**Во-вторых,** Вы никогда не можете быть уверены в том, чем Вы травитесь, всасывая в себя аэрозоли электронных сигарет. Заявленное на маркировке содержание никотина и других химических веществ часто не совпадает с их фактическим содержанием.

**А знаете ли Вы,** что 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 вплоть до смертельного исхода.

**Они безвредны для окружения, я могу их курить, там, где курить нельзя...**

**Во-первых,** пары, выпускаемые электронными сигаретами – небезвредны для окружающих Вас людей.

Содержание высокотоксичных химических веществ и никотина в парах электронных сигарет, делает их также опасными для окружающих, в том числе для беременных женщин и их будущего потомства, если женщины сами потребляют электронные сигареты, либо пассивно подвергаются воздействию их паров.

**Во-вторых,** парить электронные сигареты в местах, где курение запрещено, вы не можете. Это теперь запрещено законом.

**Они помогут мне бросить курить...и они «круче», чем любая терапия...**

**Не надейтесь!** Нет никаких фактов, доказывающих эффективность применения электронных сигарет как средства лечения табачной зависимости.

**Наоборот!** Серьезные международные исследования показывают, что применение электронных сигарет не помогает курильщикам отказаться от потребления табака.

**И помните!**

- **Электронные сигареты сами вызывают и поддерживают никотиновую зависимость, быстрее, и более стойкую, чем табачные изделия.**
- Курильщики, которые не могут или не хотят отказаться от курения, и прибегают к потреблению электронных сигарет, как к меньшему из зол, рискуют стать «двойными» курильщиками. В силу высокой никотиновой зависимости, они не могут бросить курить, и продолжают курить обычные сигареты в сочетании с электронными, тем самым нанося непоправимый вред своему здоровью.
- Таким образом, потребление электронных сигарет, сводит к нулю все шансы курильщика когда-нибудь полностью отказаться от курения.

**Они мягкие, сладкие, вкусные, как такое может навредить?**

- Ароматы, делающие пар электронных сигарет «мягким» и «вкусным» **крайне токсичны**, и в первую очередь, для легких. **Чем слаще, тем страшнее!**

- «Мягкий» пар быстрее и легче, чем «жесткий» сигаретный дым проникает в кровь, мозг, и супертоксичный никотин с другими токсинами быстрее и эффективнее осуществляют свое разрушительное действие на организм. А там и инфаркты, инсульты, болезни легких и да, импотенция не за горами...

- EVALI: слышали о таком заболевании? Это болезнь вейперов. Поражение легких, связанное с парением вейпов и электронных сигарет. От него более 2800 молодых американцев попали в реанимацию и на ИВЛ.

**Системы нагревания табака – это не вейпы, это бездымный табак. Они безопасны.**

**Неправда!**

- **Во-первых,** от табака там одно название, табак в маленьком стике искусственно «напичкан» синтетическим никотином, только информацию об этом вы на упаковке не найдете.
- **Во-вторых,** температура горения в них 350 градусов, и все отлично горит, а не нагревается.
- **В-третьих,** в дополнение имеющимся токсинам в состав входят и глицерин, и карболовые соединения, которые токсичны, но без которых не получится пар.
- И наконец, доказано, что Системы нагревания табака вызывают те же болезни, что и обычные табачные изделия, и электронные сигареты.

Так что, не обольщайтесь. Они не залог «успешности» и «исключительности», как в том пытается вас убедить производитель.

