

достаточно безводным занятием.

Действие кальяна зависит от множества переменных, качества табака и его вида, температуры, при которой горят табак. В практике курения кальяна имеют место случаи, когда оно приводит к одышке и удушению. Ученые выяснили, что температура плещущего угля составляет более 450 °С, а за сеанс курильщик кальяна вдыхает 500-600 см³ дыма. В итоге со временем его легкие утрачивают эластичность и перестают эффективно избавляться от токсичных веществ.

Таким образом, результаты курения сигарет и кальяна совершенно одинаковы: болезни сердца и сосудов, онкологические заболевания легких и других органов, патологии дыхорождения, нарушения работы дыхательной системы.

Врачи уверяют, что люди, которые периодически курят кальян, также начинают страдать зависимостью от табака. Они чаще впадают в депрессии, переходят на курение табачных изделий или прием лекарственных препаратов. Гепатит, туберкулез, коронавирус и другие вирусные и грибковые заболевания при курении кальяна в компании или через приезд инфицированный прибор могут легко передаваться от человека к человеку.

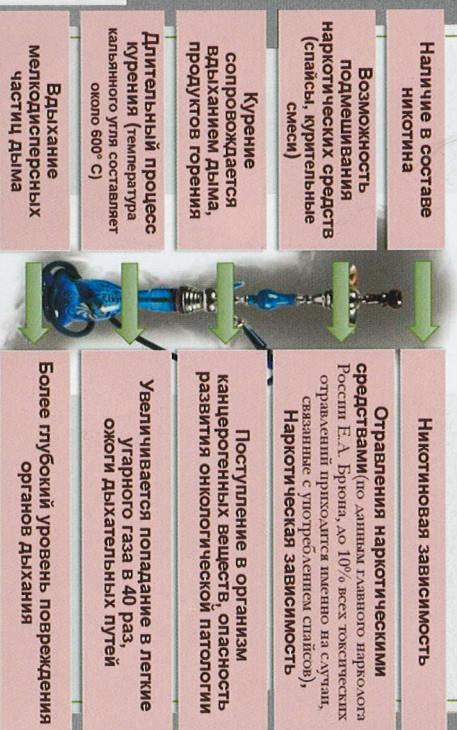


ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С КУРЕНИЕМ ЭЛЕКТРОННОЙ СИГАРЕТЫ

Одной из самых сложных задач в вопросе отказа от курения является преодоление психологической тяги к этому процессу. Это формирует вредную привычку и заставляет курить одну за другой сигарету. В этом вопросе электронная сигарета абсолютно бесполезна. Ведь она имеет ту же форму, что и обычная сигарета, да и сам процесс мало чем отличается. Это просто замена одного вредного предмета другим.

Курение электронных сигарет и кальяна несет серьезную опасность для здоровья и НЕ ЯВЛЯЕТСЯ безвредной альтернативой сигаретам!

Последствия курения кальяна



Так здорово

www.krasnosp.ru

Адрес: Красноярск, бб0049, Проспект Мира, 7а
Телефон главного врача +7 (391) 223-11-12



Так здорово

Красноярский Центр общественного здравоохранения

заслуженного врача

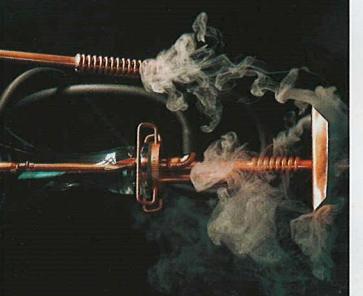
ЗОЖ - это здорово

Сделай первый шаг!

#ТыСиДишь!
8 800 200 0 200
ТАКЗДОРОВО.РУ

Министерство здравоохранения Красноярского края

ОБ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТАХ И КАЛЬЯНАХ



ЧТО ТАКОЕ ЭЛЕКТРОННАЯ СИГАРЕТА?

Электронная сигарета представляет собой разнообразного вида ингалятор, с помощью которого человек вдыхает в себя паросодержащий никотин. внешне электронные сигареты, очень похожи на настоящие сигареты, трубы или сигары.

ПОМОЖЕТ ЛИ ЭЛЕКТРОННАЯ СИГАРЕТА БРОСИТЬ КУРИТЬ?

Жидкость, используемая в электронных сигаретах, содержит никотин, который вызывает физическую зависимость от курения. Отсюда вывод: человек не сможет бросить курить, он просто перейдет с курения табачных изделий на электронные сигареты.

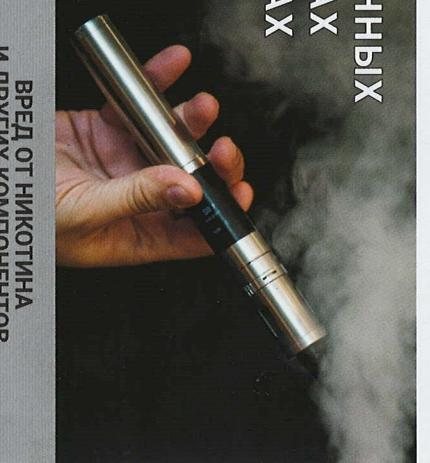
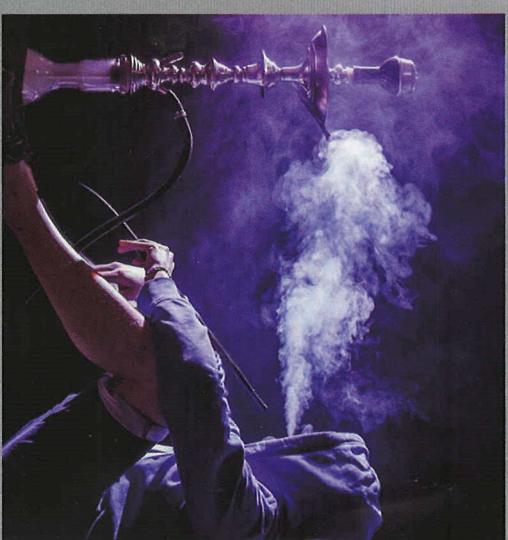
В СОСТАВ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ ВХОДЯТ ВЕЩЕСТВА, ВРЕДНЫЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ:

Глицерин. Вызывает сухость в полости рта является оптической средой для размножения бактерий, ухудшает состояние сосудов и вызывает проблемы с кровообращением.

Протимингликол. Является частой причиной заложенности носа, кожной сыпи и других аллергических реакций.

Ароматические добавки. Придают ядовитому пару привкус ваниллина. Кроме того, активизируют процессы всасывания никотина в кровь, усиливая его вредное воздействие.

Металлы. Взывают интоксикацию организма курильщика.



ВРЕД ОТ НИКОТИНА И ДРУГИХ КОМПОНЕНТОВ

Вред от курения электронных сигарет соответствует вреду от никотина, который способствует сужению кровеносных сосудов, что ведет за собой большие риски инфаркта, инсульта, заболеваний почек, печени и т. д. Никотин способен вызвать мутацию клеток при этом эта генная мутация может передаваться по наследству. При включении электронных сигарет испаритель преобразовывает ядовитую жидкость в пар. Человек начинает курить - и получает сильнейший удар по дыхательной, сердечно-сосудистой, кровеносной и нервной системам. Таким образом, никотин в любом случае попадает в организм курильщика и наносит ему вред.

КРАСНОЯРСКИЙ КРАЕВОЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ