



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ РК

 2024
ГОД СЕМЬИ

ВЕЙПЫ: ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ





ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК

2024
ГОД СЕМЬИ

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВЕЙПОВ НЕГАТИВНО
ВЛИЯЕТ НА ИММУНИТЕТ**, что способствует
заражению другими заболеваниями, в
частности COVID-19.

Не стоит забывать, что **ВЕЙПЫ
РАБОТАЮТ НА БАТАРЕЯХ**.
Это также может иметь печальные
последствия.

Уже зафиксировано несколько
случаев, когда вейперы
пострадали и даже погибли из-за
**ВЗРЫВА ЭЛЕКТРОННОЙ
СИГАРЕТЫ**.





В составе для вейпов основными веществами являются:
ПРОПИЛЕНГЛИКОЛЬ И ГЛИЦЕРИН.
При нагревании они образуют:





ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК

 **2024**
ГОД СЕМЬИ

Еще одни вещества в составе
жидкости для вейпа —
ЗАГУСТИТЕЛИ.

Именно они стали причиной нового
заболевания — **EVALI**
(поражение легких, связанное с
потреблением вейпов и
электронных сигарет).

Впервые о **EVALI** заговорили в 2019 году,
когда в США случилась вспышка болезни,
похожей на тяжелую пневмонию.

Пострадало около **2500 человек**, **68** из
них **погибли**. Средний возраст
пострадавших не превышал **20 лет**.

У всех пострадавших наблюдался
кашель, одышка, усталость, а в
некоторых случаях — **рвота и диарея**, и
быстро развивающаяся **острая или
подострая дыхательная
недостаточность**.





ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК

2024
ГОД СЕМЬИ

Значительное влияние на организм оказывает также - **АРОМАТИЗАТОР ДИАЦЕТИЛ.**

Его добавляют в состав жидкости для приятного
запаха и вкуса.

Обычно его используют при приготовлении
попкорна.

При поступлении в организм с едой этот
ароматизатор безопасен.

**НО ПРИ ВДЫХАНИИ ОН
ПРИВОДИТ К БОЛЕЗНИ ЛЕГКИХ**
(ее также называют
«попкорновая болезнь»).



Также разрушительно для тканей
легких действуют и другие
**АРОМАТИЗАТОРЫ, ПРИДАЮЩИЕ
АЭРОЗОЛЯМ ВКУС ШОКОЛАДА,
ФРУКТОВ ИЛИ ЯГОД.**

Кроме того, ароматизаторы делают
вейпы привлекательными для
подростков и молодежи.





ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК



КАКИЕ ЕЩЕ БОЛЕЗНИ ВЫЗЫВАЕТ КУРЕНИЕ?

**ЕЖЕГОДНО ОТ КУРЕНИЯ ВО ВСЕМ МИРЕ
УМИРАЕТ 7 МИЛЛИОНОВ ЧЕЛОВЕК.**

КУРЕНИЕ ВЫЗЫВАЕТ:

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, НАРУШЕНИЕ
МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ, ХРОНИЧЕСКУЮ
ОБСТРУКТИВНУЮ БОЛЕЗНЬ ЛЕГКИХ, ДИАБЕТ И ЦЕЛЫЙ РЯД
ДРУГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

КУРИЛЬЩИКИ ПОДВЕРЖЕНЫ БОЛЕЕ ВЫСОКОМУ РИСКУ
РАЗВИТИЯ ПНЕВМОНИИ, ТУБЕРКУЛЕЗА И ДРУГИХ ИНФЕКЦИЙ
ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ.



**#ТЫ
СИЛЬНЕЕ**
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU





ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК



КАКИЕ ВИДЫ РАКА МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ?

**ИЗ 10 СЛУЧАЕВ РАКА ЛЕГКОГО- 9 ПАЦИЕНТОВ ЯВЛЯЮТСЯ
КУРИЛЬЩИКАМИ.**

У КУРИЛЬЩИКОВ ЗНАЧИТЕЛЬНО ЧАЩЕ РАЗВИВАЕТСЯ РАК:
ПИЩЕВОДА, ГОРТАНИ, ГЛОТКИ, ПОЧЕК, МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ,
ПЕЧЕНИ, ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, ЖЕЛУДКА, ШЕЙКИ
МАТКИ, ТОЛСТОЙ И ПРЯМОЙ КИШКИ, А ТАКЖЕ ЛЕЙКОЗ.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU





ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК



**ЕСЛИ КУРИТЬ РЕДКО, РИСК ЗАБОЛЕТЬ
РАКОМ УМЕНЬШИТСЯ?**

**БЕЗОПАСНОГО РЕЖИМА КУРЕНИЯ НЕ
СУЩЕСТВУЕТ.**

КУРЕНИЕ ХОТЯ БЫ ОДНОЙ СИГАРЕТЫ В ДЕНЬ НА
ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ЖИЗНИ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ
ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ПРИВЕСТИ К
ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЙ СМЕРТИ.



**#ТЫ
СИЛЬНЕЕ**
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU





КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ?

СУЩЕСТВУЮТ ОБЩИЕ СОВЕТЫ
КАК ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ:

✓ ПОПРОБУЙТЕ НИКОТИНОВУЮ ЗАМЕСТИТЕЛЬНУЮ ТЕРАПИЮ

(НАПРИМЕР: СПЕЦИАЛЬНЫЕ АЭРОЗОЛИ ИЛИ
ИНГАЛЯТОРЫ, НИКОТИНОВЫЕ ПЛАСТЫРИ,
ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗИНКА ИЛИ ЛЕДЕНЦЫ)

✓ ИЗБЕГАЙТЕ ТРИГГЕРОВ

(ТЯГА К ТАБАКУ БУДЕТ НАИБОЛЕЕ СИЛЬНОЙ В
СИТУАЦИЯХ, КОГДА ВЫ КУРИЛИ ДО ЭТОГО:
НАПРИМЕР В БАРАХ, ИЛИ КОГДА ВЫ
ЧУВСТВУЕТЕ СТРЕСС ИЛИ ПЬЕТЕ КОФЕ)

✓ ГОНИТЕ ОТ СЕБЯ МЫСЛИ О ТОЛЬКО ОДНОЙ СИГАРЕТЕ

(МОЖЕТ ВОЗНИКНУТЬ СОБЛАЗН ВЫКУРИТЬ
ВСЕГО ОДНУ СИГАРЕТУ, НЕ ОБМАНЫВАЙТЕ
СЕБЯ, ПОЛАГАЯ, ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ
ОСТАНОВИТЬСЯ НА ЭТОМ)

✓ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

(ДАЖЕ НЕБОЛЬШАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ МОЖЕТ ПОМОЧЬ ОТВЛЕЧЬСЯ
ОТ ТЯГИ К ТАБАКУ И СНИЗИТЬ ЕЕ
ИНТЕНСИВНОСТЬ)

✓ ПРАКТИКУЙТЕ ТЕХНИКИ РЕЛАКСАЦИИ

(ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ, РАССЛАБЛЕНИЕ
МЫШЦ, ЙОГА, ВИЗУАЛИЗАЦИЯ, МАССАЖ
ИЛИ ПРОСЛУШИВАНИЕ МУЗЫКИ.)

✓ НАПОМНИТЕ СЕБЕ О ПРЕИМУЩЕСТВАХ

(ЗАПИШИТЕ ИЛИ ПРОИЗНЕСИТЕ ВСЛУХ
ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ ВЫ ХОТИТЕ
БРОСИТЬ КУРИТЬ И ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ТЯГИ К
ТАБАКУ.)

✓ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА

(ОБРАТИТЕСЬ К ЧЛЕНУ СЕМЬИ, ДРУГУ ИЛИ
СПЕЦИАЛИСТУ ЗА ПОМОЩЬЮ В ВАШИХ УСИЛИЯХ
ПРОТИВОСТОЯТЬ ПРИСТРАСТИЮ К ТАБАКУ.)

