



«ВСЕ КУРИЛИ, И Я — КАК ВСЕ»

**Привычка курить начинается с первой  
сигареты** и наносит большой вред организму

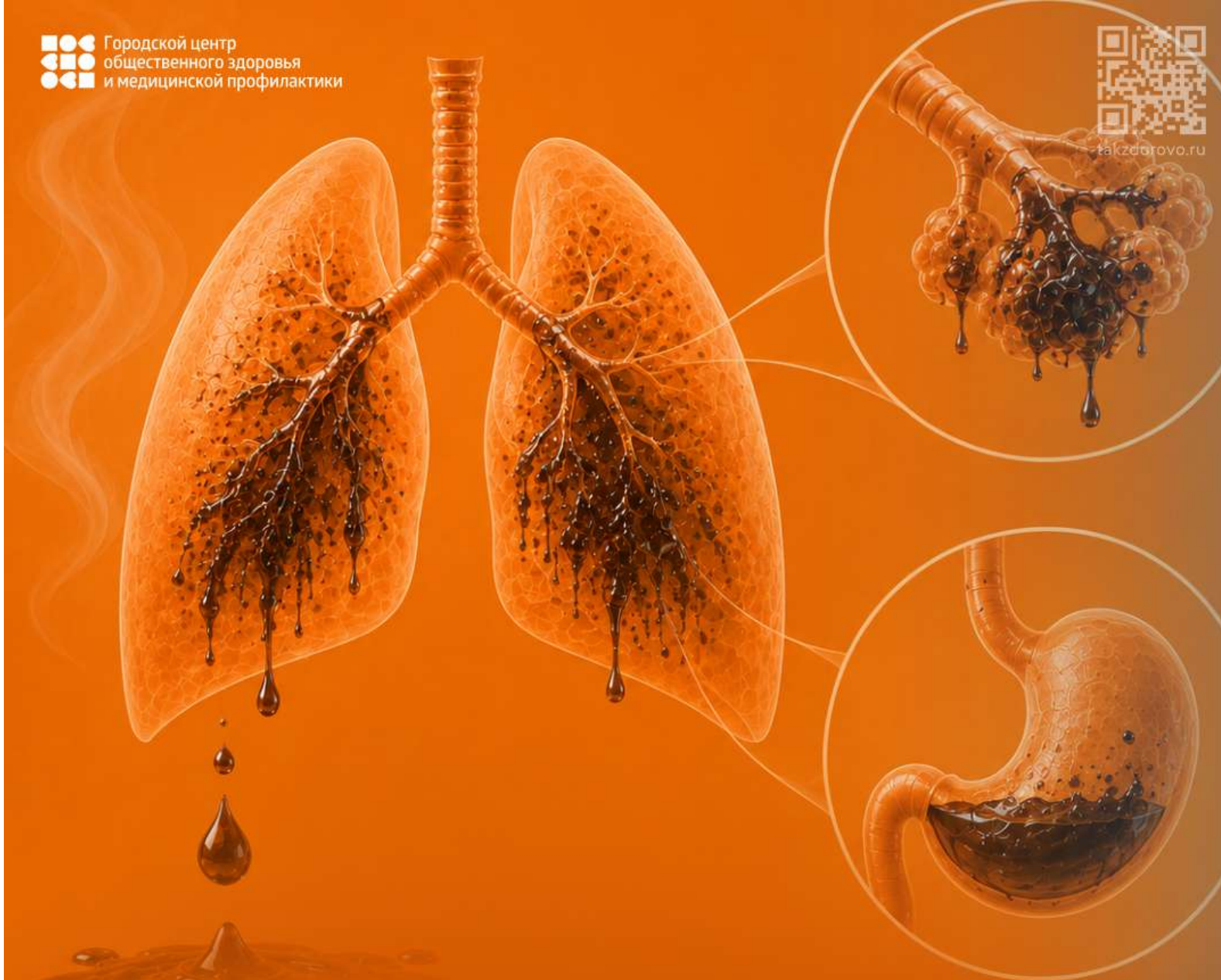
На полное восстановление потребуются годы





**ЧЕЛОВЕК, ВЫКУРИВАЮЩИЙ 20 СИГАРЕТ  
В ДЕНЬ В ТЕЧЕНИЕ ГОДА, ПОЛУЧАЕТ ТУ ЖЕ  
ДОЗУ РАДИАЦИИ, КАК ПОСЛЕ 200  
РЕНТГЕНОВСКИХ ОБСЛЕДОВАНИЙ**

Это ведет к разрушению целостности ДНК и РНК,  
повышенному риску онкологических заболеваний,  
повреждению сосудов, изменениям в составе крови



**ПРИ ВЫКУРИВАНИИ 1 ПАЧКИ СИГАРЕТ  
КУРИЛЬЩИК ПРОИЗВОДИТ ОКОЛО 1 ГРАММА  
ЖИДКОГО ДЕГТЯ, КОТОРЫЙ ОСЕДАЕТ НА ПАЛЬЦАХ,  
В БРОНХАХ, ЛЕГКИХ, ПОПАДАЕТ В ЖЕЛУДОК**





## ВЕЙП БЕЗОПАСНЕЕ?

**В жидкостях для вейпов содержатся вредные химические вещества**, делаая их более вредными, чем сигареты

Если вейп без никотина, его использование менее вредным не становится. **В составе для вейпов** основными веществами являются **пропиленгликоль и глицерин**. При нагревании **они образуют**

- **формальдегид** (канцероген)
- ацетальдегид (потенциальный канцероген)
- **глиоксаль (обладает мутагенными свойствами)**
- акролеин (раздражает дыхательные пути)





## КОГДА НАДО БИТЬ ТРЕВОГУ?

Знание своего индекса курильщика поможет принять осознанное решение относительно отказа от курения

ИК (индекс курильщика) = количество сигарет в сутки × стаж курения (лет)

- до 100: низкий уровень риска
- от 100 до 200: средний уровень риска
- более 200: высокий уровень риска

Даже небольшой индекс не гарантирует абсолютную безопасность, поскольку **курение негативно влияет на организм независимо от количества выкуренных сигарет**





**Отказ от курения – это один из лучших подарков, который человек может сделать своему здоровью.**

Обращайтесь в Центры здоровья, кабинеты/отделения медицинской профилактики

- определение степени никотиновой зависимости
- при низкой, средней или высокой степени никотиновой зависимости будет проведено индивидуальное или углубленное консультирование по вопросам ведения здорового образа жизни, включая рекомендации по отказу от курения
- поэтапная организация диспансерного наблюдения с плановыми визитами к врачу в течение года после постановки на учет





Отказ от курения в любом возрасте – это  
большое преимущество для Вашего здоровья

**ОТКАЗАВШИЕСЯ ОТ КУРЕНИЯ В ВОЗРАСТЕ  
30-35 ЛЕТ ИМЕЮТ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ  
ЖИЗНИ, РАВНУЮ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ  
ЖИЗНИ НИКОГДА НЕ КУРИВШИХ ЛЮДЕЙ**





Поделись информацией  
с друзьями и близкими





# БРОСИЛ, НЕ КУРЮ! ПОЗДРАВЛЯЕМ С ОТКАЗОМ ОТ КУРЕНИЯ!

Общее оздоровление наступает с первого дня без никотина

Желающие отказаться от курения – обращайтесь

- в Центры здоровья, кабинеты/отделения медицинской профилактики
- на бесплатную горячую линию

**8(800)200-0-200**

16+



Городской центр  
общественного здоровья  
и медицинской профилактики