

## **Информация Тихвинской межрайонной больницы**

С 8 по 14 декабря 2025 года в России проводится неделя профилактики потребления никотинсодержащей продукции в рамках Нацпроекта «Здравоохранение».

Табакокурение – важнейшая проблема общественного здравоохранения. Особенно опасные последствия для здоровья возникают, если курение начинается в детском или подростковом возрасте.

Почему стоит отказаться от курения, а также о вреде электронных средств доставки табака и мерах профилактики, читайте в карточках.



## ПРЕИМУЩЕСТВА ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

- ▲ Улучшение самочувствия и состояния здоровья
- ▲ Улучшение вкусовых и обонятельных ощущений
- ▲ Повышение выносливости и работоспособности
- ▲ Нормализация сна



## ВТОРИЧНЫЙ И ТРЕТИЧНЫЙ ДЫМ

**Вторичный дым** – дым, который клубится с кончика горящей сигареты, и дым, что выдыхает курящий

Вторичный табачный дым оседает на стенах, коврах, обивке салона автомобилей, мебели. Так формируется **третичный табачный дым**

Такое пассивное курение представляет **гораздо большую опасность для здоровья** ввиду большей токсичности и высокой концентрации вредных веществ

## ОСТОРОЖНО! ОПАСНО!

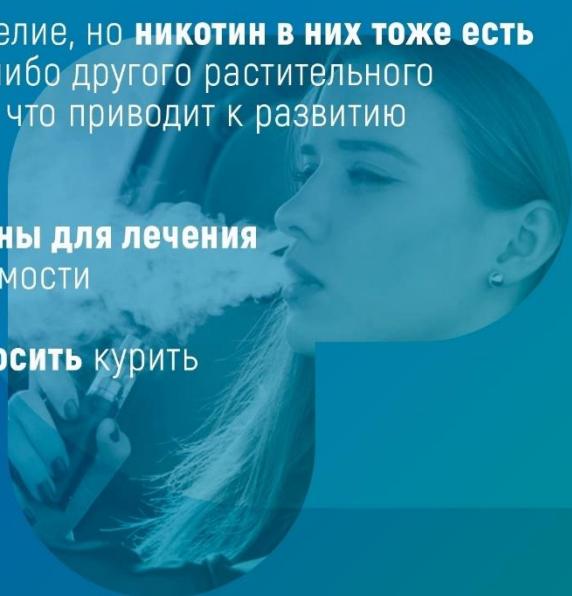
Любое устройство доставки никотина содержит **токсические химикаты** и **канцерогены** (карболовые соединения, тяжелые металлы и др.) и сам никотин

Входящие в состав электронной жидкости ароматизаторы, вкусовые добавки и глицерин способны **приводить к воспалению дыхательных путей**

**ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ  
НЕ ЯВЛЯЮТСЯ БЕЗОПАСНЫМИ  
ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА!**

## ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ ПРО ЭЛЕКТРОННЫЕ УСТРОЙСТВА ДОСТАВКИ НИКОТИНА?

- Не табачное изделие, но **НИКОТИН В НИХ ТОЖЕ ЕСТЬ** (синтетический либо другого растительного происхождения), что приводит к развитию зависимости
- **Не предназначены для лечения** табачной зависимости
- **Не помогают бросить курить**



## **ПОСЛЕДСТВИЯ КУРЕНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**

- онкологические заболевания (рак легких)
- болезни органов дыхания (ХОБЛ, бронхиальная астма)
- сердечно-сосудистые заболевания (инфаркт миокарда, инсульт)
- сахарный диабет
- импотенция и бесплодие



## **ЧТО СОДЕРЖИТСЯ В СИГАРЕТЕ?**

- никотин (вызывает зависимость)
- раздражающие вещества (повреждают дыхательные пути)
- канцерогенные вещества (увеличивают риск развития различных злокачественных новообразований)
- угарный газ (способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний)
- смолы