

ТАБАК ОСНОВНЫЕ ФАКТЫ

- Табак убивает почти половину употребляющих его людей.
- От последствий употребления табака ежегодно гибнет более 8 миллионов человек. Более 7 миллионов из них – потребители и бывшие потребители табака, и более 1,2 миллиона — некурящие, подвергающиеся воздействию вторичного табачного дыма.
- Из 1,3 миллиарда курильщиков в мире 80% – жители стран с низким и средним уровнем дохода.
- Курение сокращает жизнь в среднем на 10-12 лет.

По данным Всемирной организации здравоохранения, на 7,5 млрд населения Земли приходится примерно 1 млрд курильщиков.

КУРЕНИЕМ ОБУСЛОВЛЕНО МИНИМУМ

- 90 % случаев рака легкого.
- 15-20 случаев онкологических заболеваний других органов.
- 75 % случаев хронического бронхита и эмфиземы легких.
- 25 % смертей от сердечно-сосудистых заболеваний.

ул. Советская, 27а
г. Белебей, Россия 452001
+8 (34786) 4-79-20
belebeipb3@mail.ru
<http://pb3.belebeycbs.ru>

МАУК "ЦЕНТРАЛЬНАЯ
МЕЖПОСЕЛЕНЧЕСКАЯ БИБЛИОТЕКА"
БЕЛЕБЕЕВСКОГО РАЙОНА РБ
ПОСЕЛЕНЧЕСКАЯ БИБЛИОТЕКА № 3
С ДЕТСКИМ ОТДЕЛЕНИЕМ

"Жизнь без табака"

Вред альтернативных видов курения

Существует множество изделий, заменяющих курение обычных сигарет, однако называть их безопасной альтернативой нельзя

Электронная сигарета



Картридж с никотиносодержащей жидкостью

Состав жидкости: никотин, глицерин, вода, пропиленгликоль, ароматизаторы и вкусовые добавки

Содержание никотина в жидкости может быть высоким, средним и низким

Аккумулятор с нагревательным элементом

Курение электронных сигарет может спровоцировать возникновения рака, болезней сердца и легких

В процессе курения жидкость в картридже нагревается и превращается в аэрозоль, который содержит такие токсичные вещества, как формальдегид, свинец, никель, ацетальдегид, бензол, кадмий, изопрен, N-нитрозоэтанол, толуол и пропиленгликоль

В России электронные сигареты сертифицируются как электронные приборы, содержимое жидкого раствора не проверяется

Система нагревания табака



В пластиковом корпусе системы расположено лезвие, на которое насаживается никотиносодержащий картридж с табаком

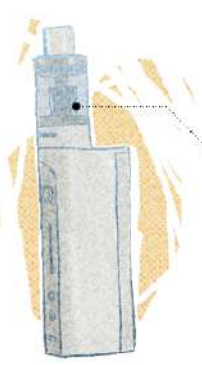
Лезвие — это нагревательный элемент. Его максимальная температура не превышает 350°C

Курение с помощью систем нагревания табака может спровоцировать возникновения рака, болезней сердца и легких

В процессе курения выделяются канцерогены: монооксид углерода, летучие органические вещества (ЛОВ) и полициклические ароматические углеводороды (ПАУ)

В России состав кальянных курительных смесей не регламентируется

Вэйп



Новое поколение электронных сигарет. Они более мощные, дают больше пара и могут использоваться не один раз

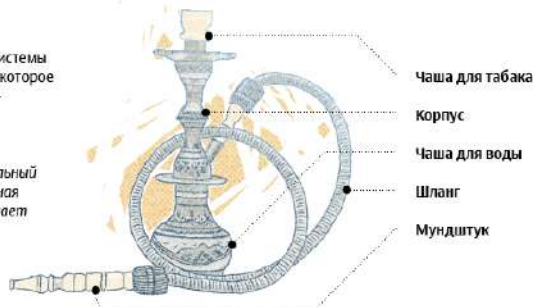
Картридж / испаритель. Можно менять и наполнять жидкостями с разными вкусовыми добавками

Состав жидкости: глицерин, пропиленгликоль, ароматизаторы, нередко никотин

При нагревании пищевые добавки в устройстве испаряются и образуют альдегиды — канцерогены, которые накапливаются в легких, провоцируя развитие рака

Курение вейпа может длиться более 20 минут. Для сравнения курение обычной сигареты составляет 3-5 минут

Кальян



Чаша для табака

Корпус

Чаша для воды

Шланг

Мундштук

Курение кальяна повышает сердечный ритм, кровяное давление и концентрацию угарного газа в крови, может спровоцировать возникновения рака, болезни сердца и легких

Кальянный дым содержит токсичные химические вещества: нитрозамины, полициклические ароматические углеводороды (ПАУ), формальдегид, бензол, оксид азота и тяжелые металлы

ТАБАЧНЫЙ ДЫМ
СОДЕРЖИТ
БОЛЕЕ 100
ТОКСИЧНЫХ И
КАНЦЕРОГЕННЫХ
Веществ.
ОН УБИВАЕТ НЕ
ТОЛЬКО
КУРИЛЬЩИКА,
НО И
ОКРУЖАЮЩИХ!

31 мая 1988 года
Всемирной
организацией
здравоохранения
впервые провозглашен
Всемирный день без
табака.

Табак приносит вред
телу, разрушает разум,
оглуляет целые нации.

Оноре де Бальзак

Н
Е
Б
У
Д
Ь

З
А
В
И
С
И
М

Преимущества отказа от курения:

- кожа выглядит моложе;
- свежее и легкое дыхание;
- долгая жизнь;
- меньше стрессов;
- улучшение вкуса и обоняния;
- увеличение количества энергии;
- здоровье близких;
- здоровые дети и др.