



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
**ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ**
ХАБАРОВСКИЙ КРАЙ

Только достоверная информация
о здоровом образе жизни
от центра общественного здоровья!



coz27.ru



@CMP_DV

На консультацию и лечение
в подростковую наркологическую службу
и кабинеты по отказу от курения
можно обратиться по следующим адресам:

*жителям Центрального, Краснофлотского,
Железнодорожного, Кировского районов*
ул. Запарина, 87, тел. (4212) 32-50-99

*жителям Индустриального района
и Хабаровского муниципального района*
ул. Постышева, 13, тел. (4212) 97-01-08

БОНУСЫ

ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

- ✦ Еда вкуснее
- ✦ Улучшение обоняния
- ✦ Улучшение состояния здоровья и физической выносливости
- ✦ Улучшение сексуальной функции
- ✦ Снижение риска рака легких и др. органов
- ✦ Снижение заболеваемости ОРВИ и бронхитами
- ✦ Устранение пассивного курения в семье
- ✦ Экономия денег

ВЕЙП И КАЛЬЯН

ОПАСНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА



ЗОЖВТРЕНДЕ!
«ЦОЗиМП» ХАБАРОВСКИЙ КРАЙ



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

ВЕЙП



Сертифицируются как электронные приборы, содержимое жидкого раствора не проверяется.

Состав жидкости: глицерин, пропиленгликоль, ароматизаторы, никотин.

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



Содержащийся в жидкости для заправки электронных сигарет сульфат никотина – **мощный нейротоксин**, который ранее использовался для травления насекомых, но был запрещен из-за высокой токсичности.



Ароматизаторы, входящие в состав электронных сигарет, содержат **соединения диацетила**, что может приводить к бронхолегочным заболеваниям, болезням нервной системы, аллергическим реакциям.



Пары, выпускаемые электронными сигаретами, содержат **высокотоксичные химические вещества**, что делает их опасными и для окружающих, в т.ч. беременных женщин и их будущих детей.



Кроме того, **нет никаких фактов**, доказывающих эффективность применения электронных сигарет как средства лечения никотиновой зависимости. Производители электронных игарет до сих пор не предоставили результатов исследований, проведенных с участием добровольцев, желающих отказаться от курения.

Курение вредит организму, а кальян и электронные сигареты - это разновидность курения.

КАЛЬЯН



В России состав кальянных смесей не регламентируется.

Кальянный дым содержит токсические химические вещества: нитрозамины, полициклические ароматические углеводороды, формальдегид, бензол, окись азота, тяжелые металлы.

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



Если в 1 сигарете содержится **0,8 мг никотина**, то в одной заправке кальяна содержится **6,25 мг никотина**.



По данным исследований, проведенных в Иране, Ливане, Египте, Швейцарии, США, курильщики сигарет в течение пяти-семи минут делают **8-12 затяжек** (соответствует 0,5-0,6 л дыма), а при курении кальяна человек делает от 50 до 200 затяжек (каждая соответствует 0,2-1,0 л дыма), что **приравнивается к выкуриванию около 100 сигарет!**



При длительном процессе курения (температура кальянного угля составляет около 600°C) увеличивается попадание в легкие угарного газа в 40 раз, а также есть **опасность возникновения ожогов дыхательных путей**. К тому же при курении кальяна происходит вдыхание мелкодисперсных частиц дыма, что приводит к более глубокому уровню повреждения легких.



В мундштуке, в трубке, в жидкости кальяна могут содержаться **возбудители инфекционных заболеваний**, поэтому употребление кальянов может привести к развитию заболеваний, например, туберкулеза.

ЛЕЧЕНИЕ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

КОНСУЛЬТАЦИЯ НАРКОЛОГА

Врач убеждается, что у пациента имеется устойчивая мотивация, уточняет, есть ли какие-либо острые или хронические заболевания. Все это учитывается при дальнейшем лечении.

МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Смягчение синдрома отмены и острой тяги к курению.

КОРРЕКЦИЯ ПСИХОСОМАТИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

- Программно-аппаратный комплекс Кап КПС – «Экран»

Восстановление психоэмоционального состояния, уменьшение поведенческих расстройств, активизирование функции головного мозга.

ДЕТОКСИКАЦИЯ И РЕГЕНЕРАЦИЯ ОРГАНИЗМА

- Капсула «Альфа Окси СПА».

Ускорение выведения из организма токсинов от вдыхания никотиновых смол.

ПСИХОТЕРАПИЯ

Помогает найти и избавиться от причин, сформировавших вредную привычку на бессознательном уровне.

