



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО  
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК

2024  
ГОД СЕМЬИ

# ВЕЙПЫ: ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ





ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК

2024  
ГОД СЕМЬИ

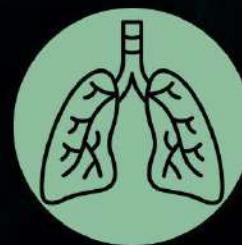
Еще одни вещества в составе жидкости для вейпа — **ЗАГУСТИТЕЛИ**.

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

**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**.





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»).



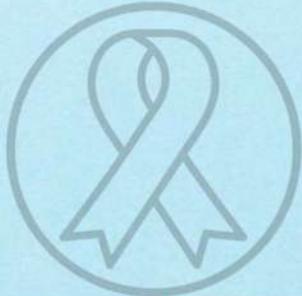
Также разрушительно для тканей легких действуют и другие **АРОМАТИЗАТОРЫ, ПРИДАЮЩИЕ АЭРОЗОЛЯМ ВКУС ШОКОЛАДА, ФРУКТОВ ИЛИ ЯГОД.**

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





ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК



## 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.



8 800 200 0 200  
[TAKZDOROVO.RU](http://TAKZDOROVO.RU)





ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.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)

### ✓ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

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

### ✓ 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)

### ✓ ПРАКТИКУЙТЕ ТЕХНИКИ РЕЛАКСАЦИИ

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

### ✓ ГОНЯЙТЕ ОТ СЕБЯ МЫСЛИ О ТОЛЬКО ОДНОЙ СИГАРЕТЕ

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

### ✓ 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.)





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.

#**ТЫ  
СИЛЬНЕЕ**  
МИНЗДРАВ  
УТВЕРЖДАЕТ!  
8 800 200 0 200  
[TAKZDOROVO.RU](http://TAKZDOROVO.RU)





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.



8 800 200 0 200  
[TAKZDOROVO.RU](http://TAKZDOROVO.RU)





ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК

2024  
ГОД СЕМЬИ

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

