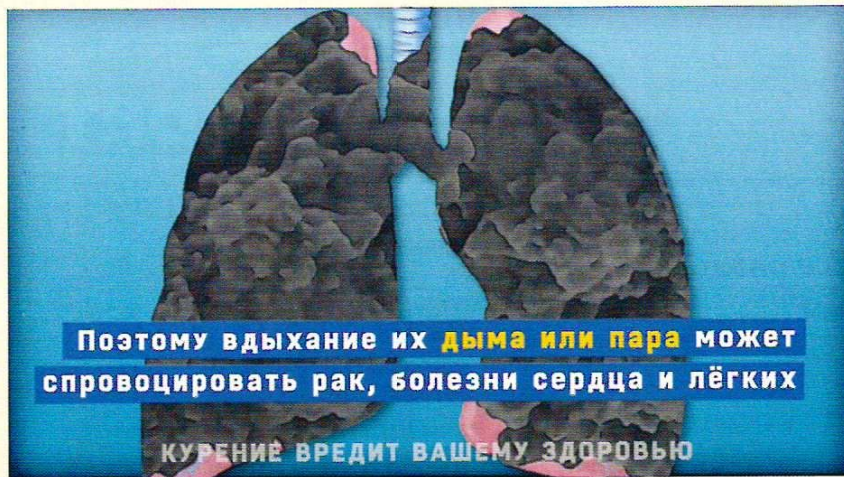


Кальян или вейп? Раку все равно

Мало кто знает, что состав кальянных смесей и жидкостей для вейпа не регламентируется.



Так, кальянный дым содержит крайне токсичные вещества: нитрозамины, полициклические ароматические углеводороды, формальдегид, бензол, оксид азота, тяжелые металлы. А в жидкостях для вейпа содержится мощный нейротоксин – сульфат никотина. Его использовали для травления насекомых, но запретили из-за высокой токсичности. При попадании в желудок он вызывает тяжелые отравления и может вызвать смерть. Пар из вейпа тоже содержит токсины и канцерогены: формальдегид, свинец, никель, ацетальдегид, бензол, кадмий, изопрен, N-нитрозонорникотин, толуол, пропиленгликоль. Поэтому вдыхание их дыма или пара может спровоцировать рак, болезни сердца и легких.

Вторичная профилактика табакокурения среди девочек-подростков

Каждая девочка задает себе вопрос «Какая я?» Всем им хочется быть красивыми, умными, классными, веселыми, нравиться парням.

А знаешь ли ты, что курение лишает женщину красоты?

Кожа быстрее стареет, появляются морщинки вокруг глаз и губ, цвет лица – несвежий, серый, вид болезненный, изнуренный.

Тело теряет упругость, становится дряблым.

Ногти желтеют.

Волосы становятся ломкими, секутся и начинают выпадать.

Зубы желтеют, развивается кариес, появляются болезни десен.

Возникает неприятный запах изо рта.

Табачный «шлейф» – плохой «парфюм» для девушки!

Некоторые советы, которые помогут вам оставаться собой и избавиться от пагубной привычки

Поделись своей проблемой с родителями или авторитетным взрослым.

Решай проблему сразу.

Отстаивай свое мнение. Если кто-то курит, это его выбор. Умей сказать «Нет».

Избегай курящих компаний.

Найди любимое дело, хобби.

В свободное время занимайся интересными делами.

Общайся с теми, кто способен сделать тебя лучше.

Веди дневник, записывай свои переживания и успехи.

Начни с маленького достижения. Большой успех – это несколько решенных маленьких задач.

Вторичная профилактика табакокурения среди мальчиков-подростков

Ты чувствуешь себя взрослым, а мама до сих пор говорит: «Надень шапку!»

Как тяжело доказать свою правоту. Например, объяснить, что сам способен принимать решения. У тебя уже есть девушка, а родители хотят, чтобы ты вовремя приходил домой.

Да что там говорить – устанавливают правила, а сами их нарушают!

Ты взрослый. И однажды ты принял решение закурить.

Поговорим как взрослые люди!

Не все взрослые демонстрируют поведение зрелого человека. Да, да, не удивляйся. Взрослые тоже могут заблуждаться. Они могут иметь вредные привычки, страдать теми или иными формами зависимости.

Табакокурение является заболеванием, которое включено в перечень Международной классификации болезней. Это болезненная зависимость, она лечится врачом психиатром-наркологом.

Что ты можешь сделать как взрослый человек

Если ты понимаешь, что вредная привычка взяла над тобой верх, обратись к родителям или авторитетному взрослому за помощью. Внимание! Умение обратиться за помощью к близким или авторитетным людям – это позиция сильного!

Проблему надо решать, иначе она разрастется, как снежный ком.

Тебе помогут – проблемы табакокурения решают профильные

специалисты в медицинских учреждениях.

Найди любимое дело, хобби.

Постарайся заполнять свое свободное время интересными и полезными делами.

Занимайся спортом. Не нравится качаться в зале? Займись плаванием. Кстати, шахматы – тоже спорт.

Старайся избегать курящих компаний.

Будь самим собой. Все закурили, а ты откажись. А лучше покинь эту компанию.

Общайся с теми, кто способствует твоему развитию, делает тебя лучше.

Как говорить с подростком о вреде курения

Лояльность общества к потреблению табака может создавать у подростка представление о допустимости такого поведения для подчеркивания своей «взрослости». Поэтому так важно, чтобы родители объяснили ребенку, какие «подводные камни» скрывает табакокурение.

О вреде курения лучше поговорить, когда ребенку 10-11 лет. Но пусть разговор о вреде курения в течение взросления вашего ребенка будет не единственным.

Для разговора выберите время, когда и вы, и ребенок свободны, и оба чувствуете себя спокойными.

Поинтересуйтесь взглядом ребенка на проблему: что он знает о табакокурении, что ему рассказывали в школе и на уроках, почему, по его мнению, подростки начинают курить. Слушайте внимательно, помните о том, что это диалог.

Поговорите, зачем надо воздерживаться от курения, обсуждайте последствия табакокурения без преувеличений.

Вейпы, кальяны и электронные сигареты также наносят вред организму и вызывают привыкание. Миф об их безвредности рожден производителями, которые пытаются представить свой товар в выгодном свете.

Объясните, почему вы не хотите, чтобы ваш ребенок пробовал курить. Например, вы хотите, чтобы

Сам пар из вэйпа содержит

Токсины и канцерогены:

формальдегид
свинец
никель
ацетальдегид
бензол
кадмий
изопрен
N-нитрозонорникотин
толуол
пропиленгликоль



КУРЕНИЕ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

он знал, что курение наносит вред здоровью и портит внешность, лишает способности ощущать нормальный вкус пищи.

Если ребенок сильно подвержен влиянию сверстников, научите его отстаивать свое мнение, оценивать поступки других людей прежде, чем подражать им.

Повесьте на лестничной площадке вежливое объявление с просьбой не курить: пусть ребенок видит, что вы негативно относитесь к курению окружающих.

Объясните подростку, что сейчас модно быть сильным и здоровым.

Будьте образцом для подражания – откажитесь от курения!

Отказаться от курения – реально!

Отказ от курения на разных сроках беременности резко повышает вероятность рождения здорового ребенка. Сразу после этого малыш начинает получать кислород, необходимый для его роста и развития.

Отказ от курения позволит ребенку расти и развиваться на радость будущим родителям.

Отказ от курения позволяет пациенте на протяжении всего срока беременности в полном объеме выполнять свои функции.

Отказ от курения позволит женщине сохранить привлекательную внешность и быстро восстановиться после родов.

Откажитесь от сигарет уже сегодня и навсегда!

Здоровье вашего ребенка зависит от вас!

Легче отказаться от сигарет, если вы:

1. Уберете все предметы, связанные с курением – сигареты, зажигалки, пепельницы.
2. Найдете некурящих единомышленников для поддержки.
3. Замените алкогольные напитки, острые и жареные блюда на овощи, фрукты, зеленый чай, травяные отвары.
4. Составите список приятных занятий, чтобы заполнить освободившееся время. Например, будете гулять или выполнять физические упражнения.
5. Сведите к минимуму общение с людьми, когда они курят. Это поможет не только легче пережить отказ от табака, но и избавит от пассивного курения.

Помните, курение вредит вашему здоровью!

Центр профилактики зависимого поведения ГБУЗ «МНПЦ наркологии Департамента здравоохранения города Москвы»,

8 (499) 159-2165, ул. Зои и Александра Космодемьянских, д. 6,

Центр профилактики и лечения табакокурения и нехимических зависимостей ГБУЗ МНПЦ наркологии Департамента здравоохранения города Москвы»,

8 (495) 657-2701, ул. Армавирская, 27/23, ГБУЗ «Московский научно-практический центр наркологии Департамента здравоохранения города Москвы»,

8 (499) 660-2056, ул. Люблинская, д. 37/1.