ЗДОРОВЬЕ · ПРОФИЛАКТИКА

Вред курения

Что табак и вейпы делают с организмом и как от них отказаться



Содержание

01 Что в табачном дыме

02 Как курение вредит телу

03 Вейпы — тоже вред

04 Что даёт отказ

05 Как бросить

01

Что в табачном дыме

Тысячи веществ — и далеко не только никотин

Табак в цифрах

7000+

химических веществ в табачном дыме

69

из них могут вызывать рак

7 млн+

жизней в год уносит табак в мире, по данным ВОЗ

Как курение вредит телу



Лёгкие

Кашель, одышка, частые бронхиты, рак лёгких.



Сердце и сосуды

Выше риск инфаркта и инсульта.



Зубы и кожа

Зубы желтеют, изо рта пахнет, кожа стареет быстрее.



Спорт

Угарный газ мешает крови переносить кислород.

Сигареты и вейпы



Сигареты

Табак горит, и человек вдыхает дым с угарным газом, смолами и тысячами других веществ.



Вейпы

Аэрозоль с никотином и добавками. По оценке ВОЗ, вейпы тоже вредны и небезопасны.

Почему трудно бросить

Никотин быстро вызывает зависимость: без него человек нервничает, и его снова тянет закурить. Поэтому бросать трудно, но возможно в любом возрасте.

— Подросткам никотин особенно вреден: их мозг ещё развивается

— Чем раньше бросить, тем больше пользы



04

Жизнь без табака

Тело начинает восстанавливаться уже через 20 минут после последней сигареты



Что даёт отказ от курения

20 минут

Пульс и давление

Снижаются почти сразу.

12 часов

Кровь

Угарный газ в крови — в норме.

2–12 недель

Дыхание

Лёгкие работают лучше.

1 год

Сердце

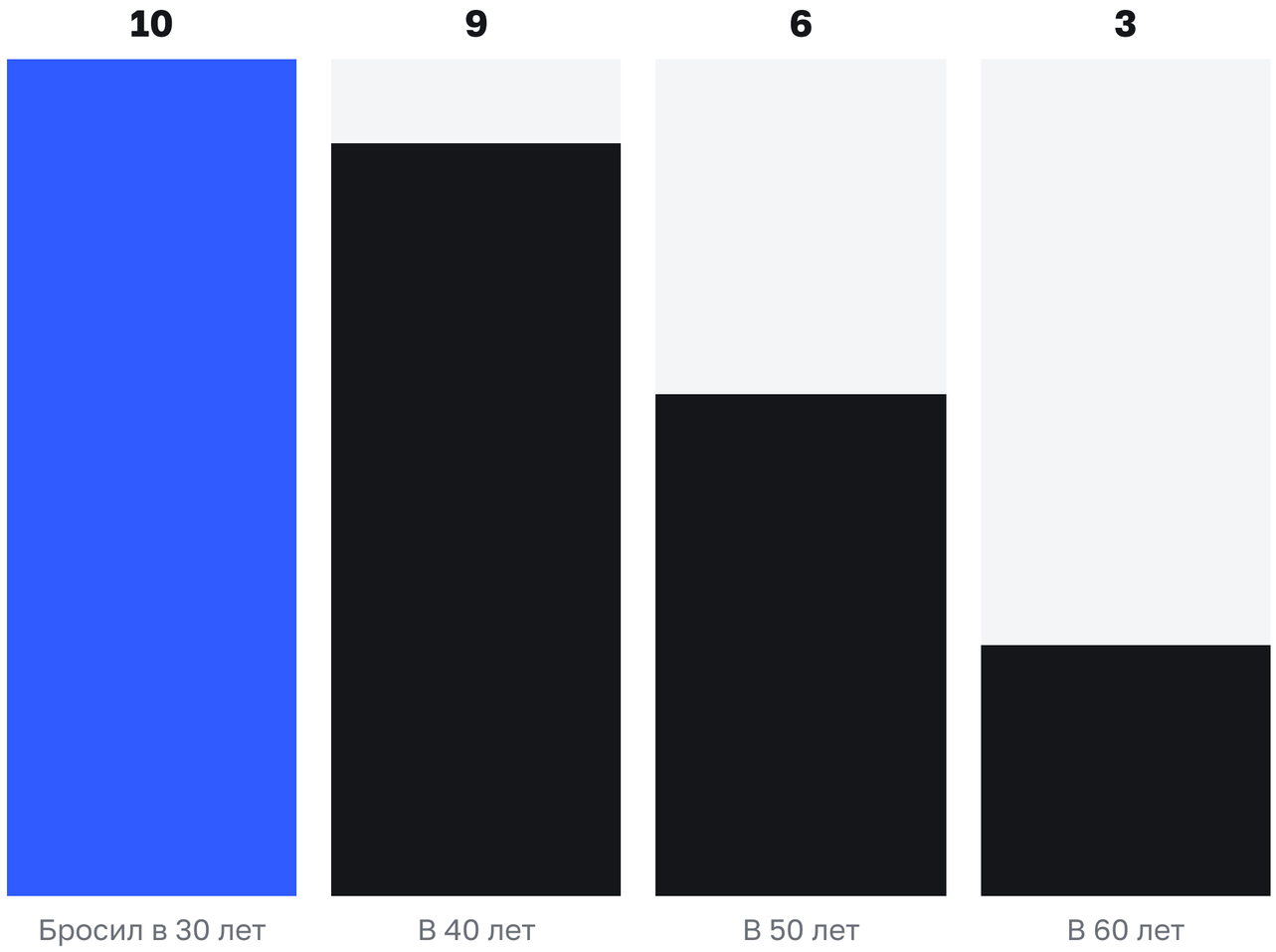
Риск болезней сердца вдвое ниже.

10 лет

Лёгкие

Риск рака лёгких вдвое ниже.

Сколько лет жизни возвращает отказ



Чем раньше человек бросает курить, тем больше лет жизни он себе возвращает. Но польза есть в любом возрасте.

Лет жизни, по данным ВОЗ

Как бросить



День отказа

выбрать дату

Назначьте день и расскажите о нём близким.



Без запасов

избавиться

Выбросьте сигареты, вейпы и зажигалки.



Замена

новые ритуалы

Вместо перекура — вода, прогулка или зарядка.



Помощь

8-800-200-0-200

Бесплатная горячая линия Минздрава.

Спасибо за внимание!

Лучше не начинать, а бросить можно в любом возрасте

ГЛАВНОЕ

— В табачном дыме — больше 7000 веществ

— Вейпы тоже вредны и вызывают зависимость

— Польза от отказа — уже через 20 минут

Источники: ВОЗ, «Табак и никотин», 2026; ВОЗ, «Польза для здоровья от прекращения курения»; Глобальное обследование употребления табака среди молодёжи, 2021