



31 мая Всемирный день без табака

Памятка

«Мифы и реальность о курении»

Миф: курение доставляет удовольствие

РЕАЛЬНОСТЬ: Большинство курильщиков признаются, что первая выкуренная сигарета не только не доставила им удовольствия, но вызвала мгновенное ухудшение самочувствия, а ее вкус показался отвратительным. «Удовольствие» от курения – всего лишь результат привычки.

Миф: курение повышает работоспособность

РЕАЛЬНОСТЬ: Курящий человек чаще испытывает усталость, плохое настроение, ощущение общей разбитости. И чем дальше, тем больше никотина нужно для того, чтобы взбодриться. Нередко предприниматели отказываются брать на работу курящих людей, не без оснований полагая, что от постоянных перекуров страдает трудовой процесс.

Миф: курение стимулирует мыслительный процесс

РЕАЛЬНОСТЬ: Скорее наоборот: одной из причин снижения мыслительной активности являются отложения кальция в сосудах, которые у курильщиков «забиты» куда сильнее. Это препятствует обогащению мозга кислородом, нормальному кровообращению, в результате чего мозг не получает достаточно питания.

Миф: курение снимает стресс

РЕАЛЬНОСТЬ: Напротив, оно вызывает нервозность и желание закурить следующую сигарету. Табачный дым не расслабляет, а тормозит работу центральной нервной системы. Привыкнув к сигарете, человек без нее уже не может расслабиться. У курильщика возникает иллюзия, будто сигарета помогла ему успокоиться, потому что он переключился со стрессовых мыслей на не требующий обдумывания процесс. Можно прогнать волнение, сделав несколько глубоких вдохов или повертев в руках мелкий предмет.

Миф: *фильтры уменьшают вред табачного дыма*

РЕАЛЬНОСТЬ: Увы, это всего лишь рекламные трюки. На самом деле все эти приспособления практически бесполезны и не уменьшают воздействие табачного дыма на организм.

Миф: *легкие сигареты не так вредны для здоровья*

РЕАЛЬНОСТЬ: Постоянно используя легкие сигареты, курильщики затягиваются чаще и глубже, что впоследствии может привести к заболеванию раком не самих легких, а так называемой легочной периферии – малых бронхов. Существуют данные, что маркировка на пачке сигарет о содержании смол и никотина часто не соответствует действительности, поскольку выдержать соответствие стандарту при производстве табачной продукции сложно.

Миф: *бросишь курить – растолстеешь*

РЕАЛЬНОСТЬ: Курение лишь ослабляет чувство голода и ухудшает снабжение клеток кислородом. Многие бывшие курильщики используют еду в роли заменителя сигарет, из-за чего и поправляются. Кроме того, у них восстанавливается вкусовая чувствительность. Но уже через год после отказа от никотина большинство людей сбрасывают все набранные килограммы. Человеку, бросившему курить и продержавшемуся в течение двух лет, ожирение грозит меньше, чем заядлому курильщику.

Миф: *пассивное курение не опасно*

РЕАЛЬНОСТЬ: На самом деле оно даже хуже активного курения. Сигаретный дым делится на две струи – основную, которая попадает в легкие при затяжке, и побочную, от огонька, тлеющего на конце сигареты, где концентрация вредных химических веществ в 100 раз выше. Эта побочная струя дыма увеличивает у пассивных курильщиков риск заболеть раком легких.

