

Мифы о курении



Курение табака в настоящее время приводит к смерти каждого десятого взрослого человека в мире.

Табак является четвертым по значимости фактором риска развития болезней, включая сердечно - сосудистые заболевания (инфаркт, инсульт), рак и хронические респираторные заболевания.

Табачный дым содержит около 30 разновидностей ядов и до 500 канцерогенных веществ, которые не только провоцируют развитие рака, но и многократно усиливают отравляющее действие друг друга.

Вот лишь некоторые из них:

- ✓ никотин — сильный токсин
- ✓ кадмий — тяжелый металл,
- ✓ никель — сильный провокатор кашля и аллергии
- ✓ полоний-210, радий-226, свинец-210, калий-40 — радиоактивные элементы.

Миф 1. Самое вредное в сигарете — это никотин.

Миф 2. Сигары и трубки курить безопаснее, поскольку ими не затягиваются.

Миф 3. Курение успокаивает нервы и спасает от стрессов.

Миф 4. Курящие люди дольше сохраняют стройную фигуру.

Миф 5. Сигареты Light не вредны, как обычные.

Миф 6. Курение способствует концентрации внимания.

Миф 7. Бросить курить, постепенно уменьшая дозу никотина, невозможно.

Практические рекомендации по отказу от курения

Настроить себя на отказ от курения. Избегать мыслей о том, что это трудно осуществить, напротив, внушить себе, что вы не раб привычки, достаточно владеете собой и легко одолеете привычку курения. Составьте для себя список доводов в пользу вашего отказа от курения (польза и преимущества прекращения курения).

Какие могут быть последствия курения?

У человека, который начал курить, появляется серьезная зависимость от веществ, содержащихся в табаке.

Желание закурить отвлекает от других дел, не позволяет сосредоточиться.

В легких при курении постепенно скапливается табачный дым и сажа. Кашель травмирует легкие, в которых скапливается слизь, дыхание становится слабым.

Спортивные и учебные показатели значительно снижаются.