

# 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.

**Миф 1.** Самое вредное в сигарете — это никотин.

То, что капля никотина убивает лошадь и вызывает рак, известно каждому ребенку. На самом деле никотин — это, прежде всего наркотик, который вызывает привыкание и заставляет курить. Вместе с дымом в наш организм попадают и другие опасные вещества, которые содержатся в сигаретных смолах.



**Миф 2.** Сигары и трубки курить безопаснее, поскольку ими не затягиваются. Эти курительные принадлежности действительно редко вызывают рак легких, поскольку их дым не принято вдыхать. Однако именно курение сигар и трубок способствует возникновению рака гортани и губы. Кстати, сигары — это лидеры по содержанию смол.

**Миф 3.** Курение успокаивает нервы и спасает от стрессов.

На самом деле компоненты табака (смолы, никотин, дым и т.п.) не расслабляют, а просто «тормозят» важнейшие участки центральной

нервной системы. Зато, привыкнув к сигарете, без нее человек уже расслабляться, фактически не может. Получается замкнутый круг: и возникновение, и прекращение стресса попадают в зависимость от курения.

**Миф 4.** Курящие люди дольше сохраняют стройную фигуру.

Во-первых, кругом полно дымящих толстяков. Во-вторых, притупляя сигаретой чувство голода, вы провоцируете развитие гастрита и язвенной болезни. В-третьих, худеть с помощью курения — это все равно, что привить себе инфекционную болезнь и «таять на глазах» от неё.

**Миф 5.** Сигареты Light не вредны, как обычные.

Увы, это не так. Постоянно используя легкие сигареты, курильщики затягиваются чаще и глубже, что впоследствии может привести к заболеванию раком не самих легких, а так называемой легочной «периферии» — альвеол и малых бронхов.

**Миф 6.** Курение способствует концентрации внимания.

Нет. Стимуляция нервной системы никотином приводит к истощению энергетических возможностей мозга. Табак становится своеобразным стимулятором: при выполнении сложной умственной работы, человек начинает курить одну сигарету за другой только для того, чтобы эту самую концентрацию внимания не потерять.

**Миф 7.** Бросить курить, постепенно уменьшая дозу никотина, невозможно. Сложно, но можно. Тем не менее, часто требуется помощь специалиста.

### **Советы тем, кто решил бросить курить**

Постарайтесь сократить количество выкуренных сигарет.

Заранее наметьте дату, когда перестанете курить.

Никогда не объявляйте приятелям: «Я бросил курить!» или «Я бросаю курить!».

Когда возникло желание курить, не доставайте сигарету сразу, подождите несколько минут. За это время найдите себе занятие.

Попробуйте откладывать те деньги, что могли быть потрачены на сигареты. В конце недели сможете купить что-нибудь полезное.

