8 самых распространенных мифов о курении

http://aida.ucoz.ru

Миф первый:

«Сигарета помогает расслабиться»

О влиянии никотина на стресс говорят уже давно.
В основном, говорят курящие люди, которые «успокаиваются», закурив.

http://aida.ucoz.ru

Правда

На самом деле, сигареты не помогают расслабиться, а курильщиков успокаивает ритуал – достал сигарету, прикурил, затянулся, выдохнул.

Никотин – самое вредное вещество из 4000 веществ, содержащихся в дыме. Он не обладает успокаивающим действием, иначе он бы давно применялся в медицине как дешевое средство от стресса.

http://aida.ucoz.ru

Миф второй:

«Бросишь курить – растолстеешь»

Иногда люди жалуются, что начали набирать вес, отказавшись от сигарет. Отсюда и вывод о связи табакокурения и похудения.

http://aida.ucoz.ru

Правда

- Дело вовсе не в сигаретах, а в том, что люди начинают «заедать» стресс, возникающий при отказе от курения, и едят от нечего делать в ситуациях, когда раньше закуривали.
- В том, что отказаться от табака сложно, нет ничего удивительного – табачная зависимость по силе не уступает героиновой.
- Также курение может вызвать сбои в работе эндокринной системы организма и привести к некоторой потере веса. Сбои на гормональном уровне это слишком высокая цена за несколько килограммов.

http://aida.ucoz.ru

Миф третий:

«Дети курильщиков привыкают к табаку еще до рождения»

Часто приходится слышать от курящих беременных, что врач велел им бросить курить в первом триместре.
Если это не удалось, то нужно продолжать курить – потому что «ребеночек внутри уже привык», а также «беременным нельзя переживать, лучше курить и быть спокойной, чем бросить и нервничать».

http://aida.ucoz.ru

Правда

- Эти рекомендации вредны и ни на чем не основаны, ведь вред курения во время беременности просто огромен.
- Доказано, что курение будущей матери приводит к преждевременным родам, выкидышам, рождению детей с недостаточным весом и различными пороками развития, увеличивает риск внезапной младенческой смерти у детей первого года жизни.
- По разным данным, курение будущей матери оказывает влияние на ребенка вплоть до шестилетнего возраста – такие дети чаще болеют и хуже учатся.
- Также доказано, что вдыхание табачного дыма приводит к выраженной гипоксии плода. По сути, младенец в утробе курящей женщины испытывает недостаток кислорода, постоянно «задыхается».

http://aida.ucoz.ru

Миф четвертый:

«Отказ от сигарет после многих лет курения – слишком большой стресс»

Мнение о том, что заядлым курильщикам нельзя полностью бросать курить, даже если они заболели из-за этой привычки, ошибочно.

http://aida.ucoz.ru

Правда

- Избавление от табачной зависимости всегда оказывает благотворное влияние на организм и существенно снижает нагрузку на сердце и легкие.
- Известно, что никотин начинает выводиться из организма уже через два часа после отказа от табака, через 12 часов уровень окиси углерода в крови нормализуется, и человек перестает ощущать нехватку воздуха.
- Уже через два дня вкус и обоняние станут острее, а через 12 недель человеку будет заметно легче ходить и бегать из-за улучшений в системе кровообращения.
- До 9 месяцев нужно на то, чтобы исчезли проблемы с дыханием: кашель и одышка.
- В течение 5 лет риск инфаркта миокарда снизится примерно вдвое.

http://aida.ucoz.ru

Миф пятый:

«Легкие сигареты менее вредные»

«Легкие», ментоловые и с «пониженным содержанием смол» сигареты также вредны для здоровья, как и обычные.

http://aida.ucoz.ru

Правда

- Ощущение их меньшей «вредности» искусно сформировано табачной рекламой. Даже в «легких» сигаретах содержится достаточно никотина для формирования сильной зависимости. К тому же, перейдя на «легкие» сорта, курильщики склонны увеличивать количество выкуриваемых сигарет, сильнее и чаще затягиваться, увеличивая дозу полученного никотина и смол.
- Сигареты с ментолом, представляемые более изысканными, женскими, освежающе ароматными, формируют табачную зависимость даже быстрее обычных. Высокотехнологичные фильтры сигарет, хотя и кажутся надежной защитой, на самом деле являются еще одной уловкой производителей – курильщик и окружающие все равно получают солидную дозу вредных веществ, никотина и дыма.

http://aida.ucoz.ru

Миф шестой:

«Существуют безопасные способы курения»

Набирающий популярность кальян многие считают безобидной альтернативой сигаретам, считая прошедший «очистку» жидкостью дым безвредным.

http://aida.ucoz.ru

Правда

- Это неправда. Кальян не менее опасен, чем традиционные способы употребления табака. А если учесть длительность одного сеанса курения кальяна, разовая доза вредных веществ, полученных каждым курильщиком, весьма велика.
- К тому же, став завсегдатаем общественных кальянных, можно в нагрузку к обычным проблемам, связанным с курением, получить еще и туберкулез.

http://aida.ucoz.ru

Миф седьмой:

«Курение – личный выбор»

Табачные компании часто представляют курение как свободный выбор взрослых людей.

http://aida.ucoz.ru

Правда

- Это лукавый аргумент – в России не курят две трети населения, в том числе дети и беременные женщины. И право курильщика на сигаретный дым заканчивается там, где начинается право остальных на чистый воздух.
- Также по данным исследований, большинство курильщиков начинают употреблять табак в возрасте 13–14 лет, когда не может быть и речи о свободном ВЗРОСЛОМ выборе.

http://aida.ucoz.ru

Миф восьмой:

«Вред пассивного курения не доказан»

Производители табака часто подвергают сомнению вред от вторичного дыма.

http://aida.ucoz.ru

Правда

- Не существует безопасного уровня воздействия табачного дыма. Вторичный табачный дым содержит около 4000 химических веществ, в том числе около 70 канцерогенов. Доказано, что именно пассивное курение – причина большинства случаев рака легких и заболеваний сердечнососудистой системы у некурящих.
- Практически половина всех детей в мире – вынужденные пассивные курильщики. Около 50 миллионов беременных женщин по всему миру ежегодно становятся пассивными курильщицами, подвергая воздействию табачного дыма своих будущих детей.

http://aida.ucoz.ru