

## Ложь: курение - это привычка

**Правда:** в отличие от шмыганья носом, шарканья ногами и др. дурных привычек, курение – это вовсе не привычка, а – наркотическая зависимость. Большинство курильщиков испытывают ужас от наркотиков, являясь, на самом деле, наркоманами. Если Вы курите, нравится вам это или нет, но Вы – больны; помните: как и все тяжелые заболевания, Ваша болезнь не только хроническая, но и прогрессирующая.

## Ложь: курение приносит удовольствие

**Правда:** никотин формирует абстинентный синдром («муки отвыкания»), который держит человека в постоянном напряжении и неуверенности. В таком состоянии, не замечая этого, курильщик находится почти все то время, в течение которого он не курит. С поступлением новой дозы никотина, абстинентный синдром на время снимается, и окончание беспокойства и напряжения формирует иллюзию удовольствия. То, якобы, удовольствие от сигареты, которое получает курильщик, не курящий человек испытывает каждую секунду своего существования.

## Ложь: бросать курить бесполезно, произошли необратимые изменения в организме

**Правда:** если Вы бросите курить сейчас, организм восстановится в течение нескольких недель, причем так, как будто Вы никогда не были курильщиком. Курение - причина сотен заболеваний, в т.ч. крайне тяжёлых, но, в целом, курение разрушает Вас по принципу СПИДа, т.е. непрерывно уничтожая Вашу иммунную систему. Избавившись от табачной наркомании, Ваш иммунитет восстановится и сможет противостоять даже самым ужасающим последствиям многолетнего самоотравления.

## ПОМНИ:

Медицинские исследования указывают на явную связь табакокурения с такими заболеваниями как рак, эмфизема лёгких, заболеваний сердечной системы, а также других проблем со здоровьем.

По данным ВОЗ, за весь XX-й век табакокурение явилось причиной смерти 100 миллионов человек по всему миру и в XXI веке эта цифра возрастёт до миллиарда.

Наша Родина является самой курящей страной мира!!!

Никотин – это наркотик, вызывающий самое быстрое привыкание из всех известных человечеству веществ: чтобы пристраститься к нему, может потребоваться лишь одна сигарета.

Россия ежегодно теряет 400 млн. человек от заболеваний, связанных с курением табака.

Курильщики в среднем живут на 10–16 лет меньше некурящих.

Табак – это злейший враг красоты, это ускоритель старения.



*Отвыкнуть от курения хоть и трудно, но все же можно. Стоит только решиться.*

# Курение: правда и ложь



## **Первая папироса – самая опасная, первый глоток табачного дыма – самый страшный, как и первая рюмка для будущего алкоголика.**

**Ложь:** сигарета помогает расслабиться и сконцентрироваться

**Правда:** никотин – самое вредное вещество (наркотик, алкалоид) из 4000 веществ, содержащихся в дыме. Он не обладает успокаивающим действием, иначе он бы давно применялся в медицине как дешевое средство от стресса. Курение блокирует концентрацию внимания: прогрессирующая закупорка артерий и вен отравляющими веществами ведет к кислородному голоданию мозга. Курение препятствует качественному расслаблению: никотин – возбуждающее средство. Если Вы измерите свой пульс, а потом выкурите подряд две сигареты, Вы отметите значительное ускорение его частоты.

**Ложь:** беременным нельзя переживать, лучше курить и быть спокойной, чем бросить и нервничать

**Правда:** 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».

**Ложь:** отказ от сигарет после многих лет курения – слишком большой стресс

**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. Именно поэтому стоит отказаться от сигарет, даже если человек уже пострадал от связанных с курением заболеваний.

**Ложь:** легкие сигареты менее вредные

**Правда:** «легкие», ментоловые и с «пониженным содержанием смол» сигареты также вредны для здоровья, как и обычные. 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.

**Ложь:** существуют безопасные способы курения

**Правда:** Набирающий популярность кальян многие считают безобидной альтернативой

сигаретам, считая прошедший «очистку» жидкостью дым безвредным. За один час курения кальяна человек выкуривает в 100–200 раз больше дыма чем при выкуривании одной сигареты, при этом происходит попадание большого количества угарного газа, что уже впечатляет, несмотря на меньшее содержание вредных веществ и никотина. Если говорить про конкретные цифры, то исследования показывают, что при сеансе длительностью в 45 минут курильщик потребляет больше смолы и угарного газа, чем содержится в пачке сигарет. Кальян обычно курится в компании, поэтому есть опасность передачи через слюну на мундштуке некоторых заболеваний, например туберкулеза. Электронную сигарету позиционируют как инновационный и безопасный метод бездымного курения. Однако исследование 19 видов электронных сигарет от разных производителей показало высокое содержание в холодном паре (дыме) различных химикатов приводящих к возникновению рака. Кроме того, экспертиза доказала наличие примеси никотина даже в составе наполнителя тех устройств, где, по заверениям производителей, его нет.

**Ложь:** вред пассивного курения не доказан

**Правда:** 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.