

6 МИФОВ О КУРЕНИИ



У людей с никотиновой зависимостью всегда находятся аргументы, чтобы оправдать свою страсть.

Миф №1

**Никто не умирает!
Многие люди курят и прекрасно живут!**

В 2020 году Всемирная организация здравоохранения назвала табачную эпидемию одной из наиболее угрожающих для человечества: около 1,3 миллиарда людей курит табак, ежегодно его потребление влечет гибель более 8 миллионов человек (из них 1,2 миллиона смертей связано с пассивным курением). Курение сигарет является причиной 50 % всех предотвратимых смертей среди курильщиков, причем половина из них связаны с атеросклеротическими заболеваниями сердечно-сосудистой системы. В среднем курильщик теряет 10 лет жизни из-за своей зависимости. Курение способствует развитию рака легкого, рака молочной железы, желудка и еще 15 различных локализаций злокачественных новообразований. Прогнозируется, что рак легких через несколько лет станет ведущей причиной онкологической смертности среди женщин, обогнав рак молочной железы.

Миф №2

Курение приносит удовольствие.

Сами курильщики говорят, что первая затяжка принесла им массу неприятных ощущений: тошноту, головную боль, першение в горле и общее ухудшение самочувствия. Вкус первой в жизни сигареты многим курильщикам показался ужасным. Поэтому в данной ситуации, уместнее говорить, что «удовольствие» приносит не сам процесс затягивания в себя дыма, а весь сопутствующий ритуал, своеобразная «эстетизация» процесса.

Миф №3

Курение активизирует мыслительный процесс.

Все наоборот! Курение тормозит работу нервной системы! Так как даже из-за одной выкуренной сигареты в день происходит сужение кровеносных сосудов головного мозга, что в свою очередь приводит к недостаточному питанию нейронов кислородом и микроэлементами.

Миф №4

Легкие сигареты не такие вредные.

Это еще одно заблуждение. Курильщики, использующие сигареты «с низким содержанием смол», вынуждены глубже и чаще затягиваться, выкуривая большее количество сигарет, так как организм все равно требует свою привычную дозу.

Миф №5

Если бросить курить, можно быстро набрать вес.

Курение сигарет никак не сказывается на массе тела. Оно лишь притупляет голод. А миф о наборе веса возник потому, что бывшие курильщики вместо курения ... едят. И, соответственно, толстеют. Вдобавок, к людям, бросившим курить, возвращаются вкусовые ощущения и здоровый аппетит. Исследования показывают, что уже через год после того, как человек бросил курить, его вес приходит в норму.

Миф №6

Пассивное курение безвредно.

Пассивное курение намного вреднее и опаснее активного. Все дело в дыме, который делится на два потока. Основной поток при затяжке попадает в легкие курильщика. Побочный поток дыма от огонька, который тлеет на конце сигареты, где сконцентрировано в 50-100 раз больше вредных веществ, направляется в сторону пассивных курильщиков, подвергая их смертельному риску.



ФЕДЕРАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
**КОРПОРАТИВНОЕ
ЗДОРОВЬЕ**

