

8 самых распространенных мифов о курении.

Миф первый: «Сигарета помогает расслабиться»

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

На самом деле, сигареты не помогают расслабиться, а курильщикам 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. Зато курильщики в среднем живут **на 10–16 лет меньше** некурящих.

Миф второй: «Бросишь курить – растолстеешь»

Многие люди, особенно женщины, боятся бросать курить только потому, что еще больше опасаются растолстеть.

Увеличение веса после отказа от курения — это не данность. У кого-то вес вообще никак не меняется, кто-то прибавляет несколько килограммов, а кто-то худеет. Бросивший курить не только чувствует повышенный аппетит, но и его желудок начинает усваивать пищу. Все это и создает предпосылки к увеличению веса.

Чтобы этого не произошло, следует в первые месяцы после отказа от курения увеличить в рационе долю овощей и фруктов, больше пить жидкости и нагрузить себя физически.

Ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу, получайте удовольствие не от количества, а от качества и вкуса пищи. После очередного проглатывания выдерживайте паузу в несколько секунд. Через месяц ваш организм адаптируется к новым условиям и вы сможете вернуться к прежнему режиму питания без риска потолстеть.

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 «ребенок внутри уже привык», а также «беременным нельзя переживать, лучше курить и быть спокойной, чем бросить и нервничать».

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».

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.

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. «Организм уже привык к никотину и должен его получать» – самоубийственная тактика.

Миф пятый: «Легкие сигареты менее вредные»

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

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.

Миф шестой: «Существуют безопасные способы курения»

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

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 всегдатаем общественных кальянных, можно в нагрузку к обычным проблемам, связанным с курением, получить еще и туберкулез.

Электронную сигарету позиционируют как инновационный и безопасный метод бездымного курения. Однако по результатам недавних исследований, можно утверждать, что это устройство также не щадит организм курильщика.

Миф седьмой: «Курение – личный выбор»

Табачные компании часто представляют курение как свободный выбор взрослых людей.

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.

Миф восьмой: «Вред пассивного курения не доказан»

Производители табака часто подвергают сомнению вред от вторичного дыма.

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.**

В Центре здоровья ГОАУЗ МЦРБ можно пройти профилактическое обследование. С помощью специализированного прибора – смокелайзер, который определяет концентрацию угарного газа в выдыхаемом воздухе, вы сможете в течение нескольких минут выявить содержание угарного газа в ваших лёгких.

Обследование проводится бесплатно! При себе иметь паспорт и страховой медицинский полис. Центр здоровья находится по адресу: ул. Ленина, дом 2.

Запись по телефону 3-31-62.