

Заблуждения и мифы

Ни одно из 4 тыс. вредных веществ, содержащихся в сигарете, не обладает успокаивающим действием



Традиция табакокурения обросла различными мифами.

Зачастую именно иллюзии и заблуждения мешают человеку бросить курить.

И так, мы постараемся разоблачить некоторые распространенные мифы.

Курение – это привычка. Я могу избавиться от нее, когда захочу!

На самом деле, это не так просто. Очень быстро курение из привычки превращается в болезнь. Возникает самая настоящая зависимость от сигареты – не только психологическая, но и физическая. И тогда уже нелегко «в любую минуту» отказаться от курения. Нужно не просто бросить курить, нужно вылечиться от курения.

Курение помогает снять стресс и нервное напряжение. Я брошу курить, когда все будет хорошо.

Недавно ученые окончательно опровергли мнение о том, что курение снимает стресс. Они установили, что курение, напротив, вызывает нервозность и непреодолимое желание закурить следующую сигарету. Ни одно из 4000 вредных веществ, содержащихся в сигарете, не обладает успокаивающим действием. Курящие более подвержены тревожно-депрессивным состояниям, и чем больше и дольше они курят, тем выше вероятность возникновения этих состояний и тем сильнее они выражены. А чтобы противостоять жизненным неурядицам, которые, к сожалению неизбежны, нужны крепкие нервы и хорошее здоровье. Вот и подумайте, курить вам или не курить?

Курение помогает мне сосредоточиться, думать, творить.

Наоборот, никотиновое голодание не дает вам сосредоточиться. Ученые доказали, что пагубная привычка одурманивать себя клубами табачного дыма снижает интеллектуальный потенциал: курение приводит к повреждению сосудов, нарушению кровообращения, в том числе сосудов головного мозга, и нарушению питания мозга кислородом. А это ведет к снижению интеллектуального потенциала. Кстати, вы не замечали, что среди некурящих также встречаются люди способные мыслить и творить?

Я бы бросил курить, да боюсь поправиться.

Когда бросают курить, прибавка в весе бывает совсем незначительной (в среднем до 3 кг), а вот вред от курения уж точно превышает вред от нескольких лишних килограммов. Набираемый вес после отказа от курения – не лишний, именно так вы бы весили, не отравляй себя табачным дымом. Так считают ученые. И если вы не склонны к полноте, набор лишних килограммов вам не грозит.

Понятно, что одно удовольствие необходимо заменить другим. А что может быть лучше еды? Ученые доказали, что примерно через год с небольшим после отказа от курения большинство женщин (и некоторые мужчины) сбрасывают все набранные килограммы. Но и это еще не все. Пациентам, отказавшимся от курения и продержавшимся в течение двух лет, ожирение грозит в меньшей степени, чем заядлым курильщикам. Кстати, среди полных людей курящих ничуть не меньше, чем среди тех, у кого нет проблем с лишним весом. Само курение не способствует снижению веса, оно всего лишь притупляет чувство голода. А вот длительное курение может привести к нарушениям обмена веществ и ожирению. Также курение способствует развитию целлюлита, так как ухудшает снабжение клеток кислородом.

Я курю теперь только легкие сигареты, они не так вредны.



«Легкость» сигарет – не более чем рекламный трюк. В таких сигаретах содержится достаточное количество никотина для формирования сильной зависимости. К тому же, перейдя на «легкие» сорта, любители табака для получения привычных ощущений увеличивают количество выкуриваемых сигарет, сильнее и чаще затягиваются – и получают повышенную дозу никотина и смол. Если вы курите «легкие» сигареты, вы просто подарок для табачных компаний, которым выгодно стимулировать переход на «легкие» сигареты: они стоят дороже и человек выкуривает их больше. А значит, больше денег несет в их казну. И самое главное: из-за легких сигарет многие курильщики не бросают курить. При курении «легких» сигарет риск развития заболеваний не снижается! И для окружающих они опаснее, чем обычные.

Возможно, курение вредно для здоровья, но мне-то ничего не грозит.

Хорошо, что вы оптимист... Здоровье – это то, чего мы не замечаем, когда оно есть. Болезни, как правило, проявляются после 10–15 лет непрерывного курения. Молодым людям непостижима мысль, что и у них через некоторое количество лет может возникнуть импотенция, болезни сердца, легких. Рак. Но это все еще далеко... Так ли?

Во время беременности нельзя резко бросать курить – это стресс для ребенка.

Это полная ерунда и очень опасная позиция! Курение во время беременности влияет не только на здоровье женщины, но непосредственно на рост и развитие плода. Каждая выкуренная сигарета – сеанс отравления и доза никотина для малыша. Курение в утробе матери может быть причиной низкого веса младенца при рождении, синдрома внезапной детской смерти (установлена причинная взаимосвязь), частых респираторных инфекций в детстве и причиной сердечнососудистой и бронхолегочной патологий позже, во взрослой жизни. Внутриутробное воздействие табачного дыма очень опасно. Также пагубно влияет на здоровье малышей окружающий табачный дым после рождения, когда родители курят. Есть факты, что младенцы курящих мам в четыре раза больше остальных подвергались госпитализации. Если вы действительно думаете о здоровье будущего ребенка, бросайте курить как можно скорее, а лучше – немедленно.

А экология-то какая! При чем тут курение, когда вокруг так много вредных факторов? При таком загрязнении окружающей среды и дышать вредно.

Совокупное воздействие табачного дыма и токсических веществ из окружающей среды намного серьезнее, чем их влияние по отдельности. Зачем себя отравлять дважды? Например, в сочетании с неблагоприятными воздействиями, провоцирующими респираторные заболевания и аллергию, курение может приводить к раку носовой полости и придаточных пазух.

Я курю уже много лет, и отказ от сигарет – тяжелейший стресс для организма.

Вы не правы. Отказ от курения всегда положительно влияет на состояние организма – в первую очередь на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма. Уже через 12 часов организм перестает ощущать нехватку кислорода. Через два дня обоняние и вкус становятся острее. Через девять месяцев уйдут одышка и кашель. А в течение пяти лет риск инфаркта снизится вдвое. Именно поэтому стоит бросить курить. Тем более если у вас уже есть болезни, связанные с последствиями употребления табака.

Моя бабушка курила по две пачки сигарет в день и дожила до глубокой старости.

Такая бабушка была практически у каждого, но число долгожителей по-прежнему невелико. Между тем доказано, что курение снижает продолжительность жизни на 10–15 лет. И смерть от последствий табака никогда не бывает легкой: курильщики умирают от рака, болезней сердца и легких.

Курение – личный выбор каждого. Мы свободные люди, нам нельзя запрещать!

Большинство курильщиков пристрастились к сигаретам в 13–15 лет. О каком свободном и обдуманном выборе идет речь? Право курильщика на получение дозы табачного дыма заканчивается там, где начинается право некурящих на чистый воздух.