

## МИФЫ О КУРЕНИИ

Курит наш народ со времен Петра I, но разбираться в потребляемой отраве до сих пор до конца не научился. Вот и передаются из поколения в поколение мифы о курении.

***Миф 1. Самое вредное в сигарете – это никотин.***

То, что капля никотина убивает лошадь и вызывает рак, известно каждому ребенку. Но, выкуривая сигарету, человек заглатывает от 0,1 до 1,8 миллиграммов никотина и по "конной" схеме должен был бы отправляться на кладбище уже после первой пачки. На самом деле никотин – это, прежде всего наркотик, который вызывает привыкание и заставляет курить. Вместе с дымом в наш организм попадают и другие опасные вещества, которые содержатся в сигаретных смолах. Их ингредиенты, с током крови попадают на какой-либо из органов (от полости рта до мочевого пузыря), инициируют развитие злокачественных опухолей.

***Миф 2. Сигары и трубки курить безопаснее, поскольку ими не затягиваются.***

Эти курительные принадлежности действительно редко вызывают рак легких, поскольку их дым не принято вдыхать. Однако именно курение сигар и трубок способствует возникновению рака гортани и губы. Кстати, сигары – это лидеры по содержанию смол.

***Миф 3. Курение успокаивает нервы и спасает от стрессов.***

На самом деле компоненты табака (смолы, никотин, дым и т.п.) не расслабляют, а просто "тормозят" важнейшие участки центральной нервной системы. Зато, привыкнув к сигарете, без нее человек уже расслабляться, фактически не может. Получается замкнутый круг: и возникновение, и прекращение стресса попадают в зависимость от курения.

***Миф 4. Курящие люди дольше сохраняют стройную фигуру.***

Во-первых, кругом полно дымящих толстяков. Во-вторых, притупляя сигаретой чувство голода, вы провоцируете развитие гастрита и язвенной болезни. В-третьих, худеть с помощью курения – это все равно, что привить себе инфекционную болезнь и "таять на глазах" от нее.

***Миф 5. Сигареты Light не вредны, как обычные.***

Увы, это не так. Постоянно используя легкие сигареты, курильщики затягиваются чаще и глубже, что в последствии может привести к заболеванию раком не самих легких, а так называемой легочной "периферии" - альвеол и малых бронхов.

***Миф 6. Курение способствует концентрации внимания.***

Нет. Стимуляция нервной системы никотином приводит к истощению энергетических возможностей мозга. Табак становится своеобразным стимулятором: при выполнении сложной умственной работы, человек начинает курить одну сигарету за другой только для того, чтобы эту самую концентрацию внимания не потерять.

***Миф 7. Бросить курить, постепенно уменьшая дозу никотина, невозможно.***

Сложно, но можно. Тем не менее, вместо того чтобы выкуривать не 10, а 5 сигарет в день, лучше пройти заместительную никотинотерапию. Она заключается в том, что в первое время после отказа от курения в организм вводят определенную дозу никотина, снижая выраженность синдрома отмены. Выпускаются содержащие никотин жевательные резинки, пластыри, леденцы и аэрозоли.