

Автор: В. Жураковский, заместитель главного врача по МЭиР



### **Безвредное занятие**

Реальность: курение – главный фактор риска заболеваний легких, сердца, нервной системы. Девять из десяти больных раком легких были любителями сигарет. Если человек начал курить в 15 лет, продолжительность его жизни уменьшается на восемь. Ученые установили, что каждая сигарета сокращает жизнь на 12 минут.

### **Здоровье уже не восстановишь**

Реальность: как только курильщик отказывается от пагубной привычки, включается процесс дезинтоксикации: организм начинает активно самоочищаться. Уже через 3 месяца, максимум 3 года, он может полностью избавиться от накопленных последствий табакокурения. А значит, связанный с ним риск развития заболеваний останется в прошлом. Надо только иметь в виду, что даже одна-две сигареты в день блокируют включение процесса очищения организма.

### **Это делают все**

Реальность: большая часть человечества не курит. В экономически развитых странах мода на сигареты проходит. Сейчас цивилизованное общество культивирует здоровый, спортивный стиль жизни, регулярные физические упражнения. Все чаще табакокурение мешает карьере. За последнее время в США отказались от пагубной привычки более 35 млн человек, в Англии – более 8 млн.

### **Опасности для окружающих нет**

Реальность: находясь среди курящих, человек рискует не только привыкнуть к сигаретному дыму (от чего один шаг до зависимости от никотина), но и получить все заболевания, связанные с табаком. Контакт с дымом вызывает раздражение слизистой глаз, носа, глотки, а также проблемы в дыхательной системе, проявляющиеся в виде кашля, дискомфорта в грудной клетке, снижения функционирования легких. Пассивное курение вредит и сердечно-сосудистой системе, уменьшая способность крови переносить к сердцу кислород.

### **Помогает оставаться стройным**

Реальность: среди заядлых курильщиков много полных людей. У избавившихся от табачной зависимости восстанавливается вкусовая чувствительность, и в первое время они действительно больше едят – сказываются возвращающиеся здоровье и аппетит. Вот тут в самый раз вспомнить о ежедневной зарядке и кушать больше овощей и фруктов.

### **Отказ может быть вреден**

Реальность: отказ от курения – перестройка организма, нагрузка на его системы. Когда включается механизм очищения, все токсины из клеток тканей выбрасываются в кровь, где их содержание повышается в два-три раза. У некоторых курильщиков это может вызвать обострение хронических заболеваний. Для защиты отработаны методы постепенного отказа от табака.<p>

### **Это средство для снятия стресса**

Реальность: никотин, содержащийся в сигаретах, вызывает выброс в кровь адреналина, в результате чего у человека ускоряется сердцебиение, повышается давление, уровень сахара в крови и чувствительность к стрессу. Вместе с этим никотин отравляюще действует на мозг, как и на весь организм, постепенно ухудшая состояние здоровья. И чем оно становится слабее, тем более беззащитным перед стрессами становится курильщик.

### **Существуют безопасные способы**

Реальность: многие считают безобидной альтернативой сигаретам кальян, но это неправда. При курении сигареты насыщение никотином достигается примерно за 5-10 мин., за это время в легкие попадает до 0,5 л табачного дыма со всеми примесями. Учитывая среднюю продолжительность курения кальяна (от 30 минут до полутора часов), через легкие проходит объем дыма, сопоставимый со 150 сигаретами.

### **Легкие виды менее вредны**

Реальность: «легкие», «ментоловые» и с «пониженным содержанием смол» сигареты так же опасны, как и обычные. Ощущение их безвредности искусственно сформировано табачной рекламой. Даже в легких сигаретах содержится достаточно никотина для возникновения сильной зависимости. К тому же, перейдя на такие сорта, курильщики склонны увеличивать количество выкуриваемых сигарет, сильнее и чаще затягиваться, увеличивая дозы никотина и смол. Сигареты с ментолом, представляемые изысканными, ароматными, формируют табачную зависимость даже быстрее обычных. А фильтры сигарет не являются надежной защитой – курильщик и окружающие все равно получают большие дозы вредных веществ.

### **Бросить несложно**

Реальность: в действительности многие и правда могут отказаться от табака только лишь с помощью силы воли. Но надо помнить, что курение вызывает зависимость, степень которой определяется как продолжительностью этой привычки, так и генетическими особенностями человека. Поэтому есть люди, не способные легко отказаться от сигарет и нуждающиеся в лечении никотиновой зависимости.

Большинство страдающих от этой болезни пробует бросать курить 4-6 раз. Каждую такую попытку можно рассматривать как тренировку. Но почему курильщики вновь возвращаются к сигаретам? Потому что считают себя уже некурящими и, оказавшись в компаниях, решают, что несколько затяжек ничего не значат. А зависимость быстро о себе напоминает, и человек после одной сигареты берет вторую, третью и т.д. А делать этого не стоит.

