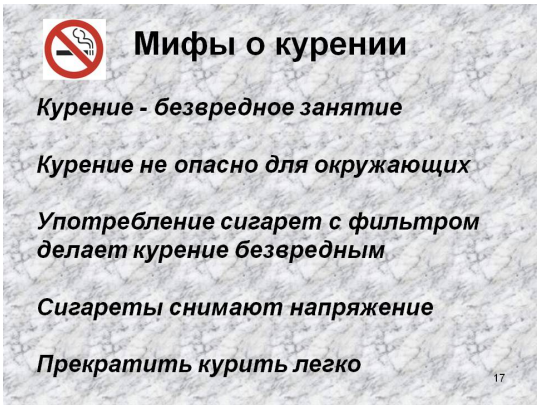

Миф 1: курение доставляет удовольствие

Это утверждение, по меньшей мере, спорно. Большинство курильщиков признаются, что первая выкуренная сигарета не только не доставила им удовольствия, но вызвала мгновенное ухудшение самочувствия, а ее вкус показался отвратительным. «Удовольствие» от курения – всего лишь результат привычки, который заключается даже не в самом вдыхании дыма тлеющего табака, а скорее в ритуале, связанном с этим процессом.

Миф 2: курение бодрит и повышает работоспособность

В какой-то степени да, но ненадолго. Вскоре опять возвращаются усталость, плохое настроение, ощущение общей разбитости – и требуется новая доза. И чем дальше, тем больше никотина нужно для того, чтобы взбодриться (это самая настоящая наркомания). На Западе табакокурение может даже помешать карьере. Нередко предприниматели отказываются брать на работу курящих людей, не без оснований полагая, что от постоянных перекуров страдает трудовой процесс.

Миф 3: курение стимулирует мыслительный процесс

Скорее наоборот: одной из причин снижения мыслительной активности являются отложения кальция в сосудах, которые у курильщиков «забиты» куда сильнее. Это препятствует обогащению мозга кислородом, нормальному кровообращению, в результате чего мозг не получает достаточно питания.

Миф 4: курение снимает стресс

Напротив, оно вызывает нервозность и желание закурить следующую сигарету. Табачный дым не расслабляет, а тормозит работу центральной нервной системы. Привыкнув к сигарете, человек без нее уже не может расслабиться. Это замкнутый круг: и возникновение, и прекращение стресса начинает зависеть от курения. У курильщика возникает иллюзия, будто сигарета помогла ему успокоиться, потому что он

переключился со стрессовых мыслей на не требующий обдумывания процесс. Играют роль и глубокое дыхание во время втягивания в себя дыма, и привычное ощущение сигареты в руке. Табачный дым тут ни при чём. Можно прогнать волнение, сделав несколько глубоких вдохов или повертев в руках мелкий предмет: ручку и т. п.

Миф 5: все или почти все люди курят

Большая часть человечества не курит. В экономически развитых странах мода на курение постепенно проходит, поскольку цивилизованное общество культивирует здоровый образ жизни. В США бросили курить 35 млн человек, в Англии – более 8 млн. У нас в стране от курения сознательно отказываются целые группы молодежи. Здоровое будущее для себя все чаще выбирают и звезды эстрады, и политики.

Миф 6: многие люди курят, и ничего – живут

Сегодня доказана прямая связь между курением и раком легких. Табачный дым со всем своим содержимым (смолы, никотин и др.) разрушает ген p53, который необходим для защиты организма от онкогенных клеток. Так что опасность этого заболевания возрастает у курильщиков примерно на 60%. К тому же курильщики чаще страдают от язвы желудка, сердечно-сосудистых заболеваний и многих других не менее серьезных болезней.

Миф 7: мундштуки и фильтры уменьшают вред табачного дыма

Увы, это всего лишь рекламные трюки. На самом деле все эти приспособления практически бесполезны и не уменьшают вредное воздействие табачного дыма на организм.

Миф 8: легкие сигареты не так вредны для здоровья

К сожалению, они не менее вредны, чем обычные. Постоянно используя легкие сигареты, курильщики затягиваются чаще и глубже, что впоследствии может привести к заболеванию раком не самих легких, а так называемой легочной периферии – альвеол и малых бронхов. Да и выкуривают таких сигарет, как правило, больше – куда же денешься, если организм требует свою норму? Кроме того, существуют данные, что маркировка на пачке сигарет о содержании смол и никотина часто не соответствует действительности, поскольку выдержать соответствие стандарту при производстве табачной продукции довольно сложно.

Миф 9: бросишь курить – растолстеешь

Само курение на массу тела никак не влияет. Оно лишь ослабляет чувство голода и, между прочим, усиливает предрасположенность к целлюлиту, ухудшая снабжение клеток кислородом. Проблема в том, что многие бывшие курильщики используют еду в роли заменителя сигарет, из-за чего и поправляются. Кроме того, у них восстанавливается вкусовая чувствительность и возвращается аппетит. Но уже через год после отказа от никотина большинство людей сбрасывают все набранные килограммы. Человеку, бросившему курить и продержавшемуся в течение двух лет, ожирение грозит меньше, чем заядлому курильщику. В целом среди полных людей курящих ничуть не меньше, чем среди тех, у кого нет проблем с лишним весом.

Миф 10: пассивное курение не опасно

На самом деле оно даже хуже активного курения. Сигаретный дым делится на две струи – основную, которая попадает в легкие при затяжке, и побочную, от огонька, тлеющего на конце сигареты, где концентрация вредных химических веществ в 50–100 раз выше. Эта побочная струя дыма вдвое увеличивает у пассивных курильщиков риск заболеть раком легких. «Вынужденный курильщик» страдает больше, потому что боковой поток дыма за счет более низкой температуры сгорания табака в несколько раз более канцерогенен, чем дым, вдыхаемый курильщиком. Если родители курят, ребенок в 4–5 раз чаще заболевает простудой, пневмонией, бронхитом, астмой, нарушается его умственное и психическое развитие.