



В 2020 году Всемирная организация здравоохранения назвала табачную эпидемию одной из наиболее угрожающих для человечества: около 1,3 миллиарда людей курит табак, ежегодно его потребление влечет гибель более 8 миллионов человек (из них 1,2 миллиона смертей связано с пассивным курением). Курение сигарет является причиной 50 % всех предотвратимых смертей среди курильщиков, причем половина из них связаны с атеросклеротическими заболеваниями сердечно-сосудистой системы. В среднем курильщик теряет 10 лет жизни из-за своей зависимости. Курение способствует развитию рака легкого, рака молочной железы, желудка и еще 15 различных локализаций злокачественных новообразований. Прогнозируется, что рак легких через несколько лет станет ведущей причиной онкологической смертности среди женщин, обогнав рак молочной железы.

Сами курильщики говорят, что первая затяжка принесла им массу неприятных ощущений: тошноту, головную боль, першение в горле и общее ухудшение самочувствия. Вкус первой в жизни сигареты многим курильщикам показался ужасным. Поэтому в данной ситуации, уместнее говорить, что «удовольствие» приносит не сам процесс затягивания в себя дыма, а весь сопутствующий ритуал, своеобразная «эстетизация» процесса.

Все наоборот! Курение тормозит работу нервной системы! Так как даже из-за одной выкуренной сигареты в день происходит сужение кровеносных сосудов головного мозга, что в свою очередь приводит к недостаточному питанию нейронов кислородом и микроэлементами.

Это еще одно заблуждение. Курильщики, использующие сигареты «с низким содержанием смол», вынуждены глубже и чаще затягиваться, выкуривая большее количество сигарет, так как организм все равно требует свою привычную дозу.

Курение сигарет никак не сказывается на массе тела. Оно лишь притупляет голод. А миф о наборе веса возник потому, что бывшие курильщики вместо курения ... едят. И, соответственно, толстеют. Вдобавок, к людям, бросившим курить, возвращаются вкусовые ощущения и здоровый аппетит. Исследования показывают, что уже через год после того, как человек бросил курить, его вес приходит в норму.

Миф № 6

Пассивное курение намного вреднее и опаснее активного. Все дело в дыме, который делится на два потока. Основной поток при затяжке попадает в легкие курильщика. Побочный поток дыма от огонька, который тлеет на конце сигареты, где сконцентрировано в 50-100 раз