

Мифы о курении

Миф первый: курят все.

Большая часть человечества не курит. В экономически развитых странах мода на курение постепенно проходит. Сейчас цивилизованное общество культивирует спортивный стиль, спортивную фигуру, регулярные занятия физическими упражнениями, ежедневную гимнастику. Табакокурение может помешать карьере. Все больше предпринимателей отказываются брать на работу курящих. В США более 35 млн бросили курить, в Англии – более 8 млн человек. У нас в стране целые группы молодежи, например, фанаты «зеленых» отказываются от курения и культивируют здоровый образ жизни со страстью и эпатажем, свойственным тинэйджерам.

Миф второй: все взрослые курят.

В нашей стране 40% мужчин и 9 из 10 женщин не курят.

Миф третий: бросить курить легко.

Большинство курильщиков пытались бросить курить хотя бы раз в жизни и это у них не получилось. По данным Всемирной организации здравоохранения с первой попытки это удается только каждому 100-му курильщику со стажем.

Миф четвертый: курение – безвредное занятие.

Курение – главный фактор риска заболеваний легких, сердца, нервной системы. 9 из 10 больных раком легких курили. Если человек начал курить в 15 лет, продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет. Начавшие курить до 15 лет в 5 раз чаще умирают от рака, чем те, кто начал курить после 25 лет. Ученые Германии установили, что одна сигарета сокращает жизнь на 12 минут. Курильщик живет в среднем на 8 лет меньше некурящего.

Миф пятый: курение опасно только тому, кто курит.

Медики давно установили, что пассивные курильщики также становятся жертвами табака. Пассивное курение увеличивает практически на треть развитие рака легких. Женщины, у которых мужья курят, живут на 4 года меньше, чем жены некурящих мужчин.

Миф шестой: курение помогает оставаться стройным.

Есть много полных людей, которые, по собственному признанию, курят как лошадь. Правда, у бросивших курить восстанавливается вкусовая чувствительность, и первое время многие бывшие курильщики очень любят покушать – сказывается вернувшееся здоровье и аппетит. Вот тут и нужно

вспомнить о ежедневной физкультуре, а также есть больше овощей и фруктов.

Что выиграет каждый, отказавшись от сигарет?

Через 20 минут

уже спустя 20 минут после последней сигареты кровяное давление снизится до нормального, восстановится работа сердца, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней.

Через 8 часов

нормализуется содержание кислорода в крови.

Через 2 дня

усилится способность ощущать вкус и запах.

Через неделю

улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, при выдохе.

Через месяц

станет явно легче дышать, покинут утомляемость, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель.

Через 6 месяцев

пульс станет реже, можно надолго удерживать дыхание, улучшатся спортивные результаты – начнете быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок.

Через год

риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится наполовину.

Через 5 лет

резко уменьшится вероятность умереть от рака легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку в день.