

Курение – мифы и реальность



Миф первый:

«Сигарета помогает расслабиться и сконцентрироваться»

О влиянии никотина на стресс говорят уже давно. В основном, говорят курящие люди, которые «успокаиваются», закурив.

На самом деле, сигареты не помогают расслабиться, а курильщиков успокаивает ритуал – достал сигарету, прикурил, затянулся, выдохнул. Никотин – самое вредное вещество из 4000 веществ, содержащихся в дыме. Он не обладает успокаивающим действием, иначе он бы давно применялся в медицине как дешевое средство от стресса. Зато курильщики в среднем живут на 10–16 лет меньше некурящих.

Курение блокирует концентрацию внимания: прогрессирующая закупорка артерий и вен отравляющими веществами ведет к кислородному голоданию мозга. Курение препятствует качественному расслаблению: никотин — возбуждающее средство. Если Вы измерите свой пульс, а потом выкурите подряд две сигареты, Вы отметите значительное ускорение его частоты.

Миф второй:

«Бросишь курить – растолстеешь»

Иногда люди жалуются, что начали набирать вес, отказавшись от сигарет. Отсюда и неверный вывод о связи табакокурения и похудения.

Дело вовсе не в сигаретах, а в том, что люди начинают «заедать» стресс, возникающий при отказе от курения, и едят от нечего делать в ситуациях, когда раньше закуривали. В том, что отказаться от табака сложно, нет ничего удивительного – табачная зависимость по силе не уступает героиновой. Также курение может вызвать сбои в работе эндокринной системы организма и привести к некоторой потере веса. Это не то похудение, к которому стоит стремиться. Сбои на гормональном уровне это слишком высокая цена за несколько килограммов.

Миф третий:

«Отказ от сигарет после многих лет курения – слишком большой стресс»

Мнение о том, что заядлым курильщикам нельзя полностью бросать курить, даже если они заболели из-за этой привычки, ошибочно. Избавление от табачной зависимости всегда оказывает благотворное влияние на организм и существенно снижает нагрузку на сердце и легкие. Известно, что никотин начинает выводиться из организма уже через два часа после отказа от табака, через 12 часов уровень окиси углерода в крови нормализуется, и человек перестает ощущать нехватку воздуха. Уже через два дня вкус и обоняние станут острее, а через 12 недель человеку будет заметно легче ходить и бегать из-за улучшений в системе кровообращения. До 9 месяцев нужно на то, чтобы исчезли проблемы с дыханием: кашель и одышка. «Организм уже привык к никотину и должен его получать» – самоубийственная тактика.

Миф четвертый:

«Легкие сигареты менее вредные»

«Легкие», ментоловые и с «пониженным содержанием смол» сигареты также вредны для здоровья, как и обычные.

Ощущение их меньшей «вредности» искусно сформировано табачной рекламой. Даже в «легких» сигаретах содержится достаточно никотина для формирования сильной зависимости. К тому же, перейдя на «легкие» сорта, курильщики склонны увеличивать количество выкуриваемых сигарет, сильнее и чаще затягиваться, увеличивая дозу полученного никотина и смол.

Сигареты с ментолом, представляемые более изысканными, женскими, освежающе ароматными, формируют табачную зависимость даже быстрее обычных. Высокотехнологичные фильтры сигарет, хотя и кажутся надежной защитой, на самом деле являются еще одной уловкой

производителей – курильщик и окружающие все равно получают солидную дозу вредных веществ, никотина и дыма.

Миф шестой:

«Существуют безопасные способы курения»

Популярный кальян многие считают безобидной альтернативой сигаретам, считая прошедший «очистку» жидкостью дым безвредным.

Это неправда. Кальян не менее опасен, чем традиционные способы употребления табака. А если учесть длительность одного сеанса курения кальяна, разовая доза вредных веществ, полученных каждым курильщиком, весьма велика. К тому же, став постоянным клиентом общественных кальянных, можно в нагрузку к обычным проблемам, связанным с курением, получить еще и туберкулез.

Электронную сигарету позиционируют как инновационный и безопасный метод бездымного курения. Однако по результатам недавних исследований, можно утверждать, что это устройство также не щадит организм курильщика.

Миф седьмой:

«Вред пассивного курения не доказан»

Производители табака часто подвергают сомнению вред от вторичного дыма.

Не существует безопасного уровня воздействия табачного дыма. Вторичный табачный дым содержит около 4000 химических веществ, в том числе около 70 канцерогенов. Доказано, что именно пассивное курение – причина большинства случаев рака легких и заболеваний сердечнососудистой системы у некурящих.

Практически половина всех детей в мире – вынужденные пассивные курильщики. Около 50 миллионов беременных женщин по всему миру ежегодно становятся пассивными курильщицами, подвергая воздействию табачного дыма своих будущих детей.

Миф восьмой:

«Никотин слабее героина»

Никотин в десятки раз сильнее героина из расчета концентрации действующего вещества в дозе. Никотин – наркотик, вызывающий самое быстрое привыкание из всех известных человечеству веществ: чтобы пристраститься к нему, может потребоваться лишь одна сигарета. Каждая затяжка действует намного быстрее, чем доза героина (10-20 мг), которую наркоман вводит в вену. Разница в меньших концентрациях за один приём и в том, что никотин — быстродействующий и быстровыводимый наркотик. Его уровень в крови падает вдвое в течение 30-ти минут и до одной четверти через час после выкуривания сигареты. Это объясняет, почему в среднем выкуривают двадцать сигарет в день. Доза никотина, содержащаяся всего в одной сигарете (1мг), если ввести ее непосредственно в вену, убьет Вас мгновенно!

Миф девятый:

«Никотин не изменяет сознание»

Курение изменяет сознание и именно никотину принадлежит первенство в формировании у наркозависимого от него человека особого невротического состояния, называемого «бредом оправдания». Большинство курильщиков пытаются дать рациональное объяснение своему курению, однако, приводимые ими доводы — это заблуждения и иллюзии, т.к. причина курения не рациональна, ведь курильщик не принимал сознательного решения начать курить. Все курильщики начинают курить по глупости. Курение деформирует психику. Курильщик начинает изыскивать любые оправдания тому, почему он продолжает курить. «Бред оправдания», выражающийся в фантазиях и лжи самому себе – прямое следствие настоящей причины курения – никотиновой наркозависимости.

Миф десятый:

«Начав курить, не сможешь бросить никогда»

Хотя никотин — самый быстро вызывающий зависимость наркотик в мире, Вы никогда не будете зависеть от него в крайней степени. Поскольку он - быстро действующий, на то, чтобы вывести из организма 99% никотина требуется всего 3 недели. К счастью, никотин — наркотик, от которого легко отказаться.