

# Мифы о курении



# КУРЕНИЕ МЕДЛЕННОЕ САМОУБИЙСТВО...

- *«Курение - медленное самоубийство».*
- **Скажи себе : «Нет!»**
- *Прекращать дурные привычки надо сразу.*
- *Занятия спортом укрепляют волю, делают человека бодрым, здоровым, отвлекают его от вредных склонностей.*
- **Человек с сильной волей никогда не начнет курить!**
- *От причин, связанных с употреблением табака,*
- **умирает каждый пятый.**
- *Ежегодно мы **теряем 500 тысяч человек!** (по данным Всемирной организации здравоохранения).*

# ОНИ УМЕРЛИ ОТ КУРЕНИЯ...



# МИФЫ О КУРЕНИИ..

## **Курящие люди дольше сохраняют стройную фигуру?**

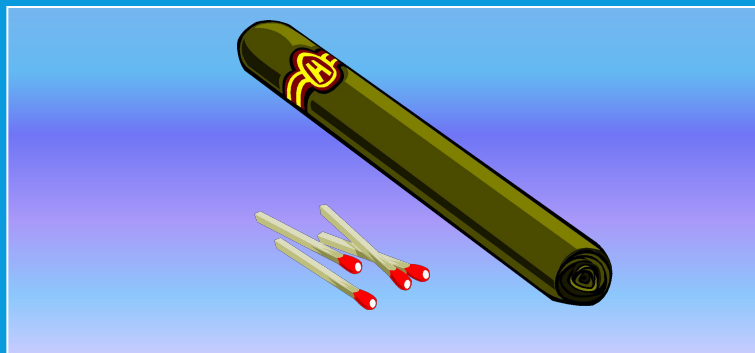
- *Кругом полно дымящих толстяков.*
- *Притупляя сигаретой чувство голода, вы провоцируете развитие гастрита и язвенной болезни.*
- *Худеть с помощью курения – это все равно что привить себе инфекционную болезнь и “таять на глазах” от нее.*



## **КУРЕВО УСПОКАИВАЕТ НЕРВЫ?**

- Компоненты табака (смолы, никотин, дым и т.д.) не расслабляют, а просто “тормозят” важнейшие участки центральной нервной системы.
- Привыкнув к сигарете, человек без нее уже расслабиться не может.

**Получается замкнутый круг: и возникновение, и прекращение стресса зависят от курения.**



## НА МОРОЗЕ СИГАРЕТА СОГРЕВАЕТ?

- Табачный дым создает кратковременный согревающий эффект (содержащиеся в нем яды сужают сосуды, увеличивают частоту пульса и повышают кровяное давление).

**Стоит ли так "греться" чтобы получить взамен как минимум гипертонию?**



# СИГАРЕТЫ С ПОМЕТКОЙ “ЛЕГКИЕ” НЕ ТАК ВРЕДНЫ, КАК ОБЫЧНЫЕ...

- *Постоянно используя легкие сигареты, курильщики затягиваются чаще и глубже, что может привести к заболеванию раком не самих легких, а так называемой **легочной периферии** – альвеол и малых бронхов.*



# БРОСИТЬ КУРИТЬ, ПОСТЕПЕННО УМЕНЬШАЯ ДОЗУ НИКОТИНА, НЕВОЗМОЖНО?

СЛОЖНО... но можно

- Вместо того чтобы выкуривать не 10, а 5 сигарет в день, лучше пройти **заместительную никотинотерапию**

(в первое время после отказа от курения в организм вводят определенную дозу никотина, снижая выраженность синдрома отмены).





# ТИПИЧНЫЕ БОЛЕЗНИ КУРИЛЬЩИКОВ

- **Хронические заболевания** дыхательных органов: бронхит, астма, гибель эпителия, усиленное выделение слизи, воспаление голосовых связок.
- **Туберкулез легких** (из 100 случаев заболевания туберкулезом 95% - курильщики)
- **Рак легких** (почти 97% больных раком – курильщики,
- **Рак гортани** (в 6 – 10 раз больше).



# ОРГАНЫ КУРИЛЬЩИКОВ...



# ДЕТИ ТОЖЕ ПРИСПОСОБИЛИСЬ К ПАГУБНОЙ ПРИВЫЧКЕ!!

