**8 самых распространенных мифов о курении**



Действительно ли сигарета помогает успокоиться, а отказ от курения непременно приводит к набору веса?

**Миф первый: «Сигарета помогает расслабиться»**

***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](https://takzdorovo.ru/privychki/glavnoe/chto-vdyhaesh-s-dymom/).

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.

**Миф второй: «Бросишь курить — растолстеешь»**

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

Как бросить курить

Любой способен отказаться от курения. Как? Соблюдая [несколько правил](https://takzdorovo.ru/privychki/sovety/tochno-brosit-kogda-zahochetsya/).

Дело вовсе не в сигаретах, а в том, что люди начинают «заедать» стресс, возникающий при отказе от курения, и [едят от нечего делать](https://takzdorovo.ru/privychki/sovety/kak-brosit-kurit-i-ne-rastolstet/) 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: «Дети курильщиков привыкают к табаку еще до рождения»**

***Часто приходится слышать от курящих беременных, что врач велел им бросить курить в первом триместре. Если это не удалось, то нужно продолжать курить — потому что «ребеночек внутри уже привык», а также «беременным нельзя переживать, лучше курить и быть спокойной, чем бросить и нервничать».***

Эти рекомендации вредны и ни на чем не основаны, ведь [вред курения во время беременности](https://takzdorovo.ru/privychki/sovety/kurenie-vo-vremya-beremennosti-ostavte-rebenku-shans) просто огромен. Доказано, что курение будущей матери приводит к преждевременным родам, выкидышам, рождению детей с недостаточным весом и различными пороками развития, увеличивает риск внезапной младенческой смерти у детей первого года жизни. По разным данным, курение будущей матери оказывает влияние на ребенка **вплоть до шестилетнего возраста** — такие дети чаще болеют и хуже учатся. Также доказано, что вдыхание табачного дыма приводит к выраженной гипоксии плода. По сути, младенец в утробе курящей женщины испытывает недостаток кислорода, постоянно «задыхается».

**Миф четвертый: «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. В течение 5 лет риск инфаркта миокарда снизится примерно вдвое. Именно поэтому стоит отказаться от сигарет, даже если человек уже пострадал от связанных с курением заболеваний. «Организм уже привык к никотину и должен его получать» — самоубийственная тактика.

**Миф пятый: «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](https://takzdorovo.ru/privychki/tolko-pravda/kak-prodaut-tabak/) производителей — курильщик и окружающие все равно получают солидную дозу вредных веществ, никотина и дыма.

**Миф шестой: «Существуют безопасные способы курения»**

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

Это неправда. Кальян [не менее опасен](https://takzdorovo.ru/privychki/tolko-pravda/kalyan-razvlechenie-s-posledstviyami/), 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 завсегдатаем 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](https://takzdorovo.ru/privychki/tolko-pravda/elektronnye-sigarety-kommentiruut-eksperty/) организм курильщика.

**Миф седьмой: «Курение — личный выбор»**

***Табачные компании часто представляют курение как свободный выбор взрослых людей.***

Это лукавый аргумент — в России не курят две трети населения, в том числе дети и беременные женщины. И право курильщика на сигаретный дым заканчивается там, где начинается право остальных на чистый воздух.

Также по данным исследований, большинство курильщиков начинают употреблять табак в возрасте 13–14 лет, когда не может быть и речи о свободном ВЗРОСЛОМ выборе.

**Миф восьмой: «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](https://takzdorovo.ru/privychki/glavnoe/passivnoe-kurenie/) — **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.