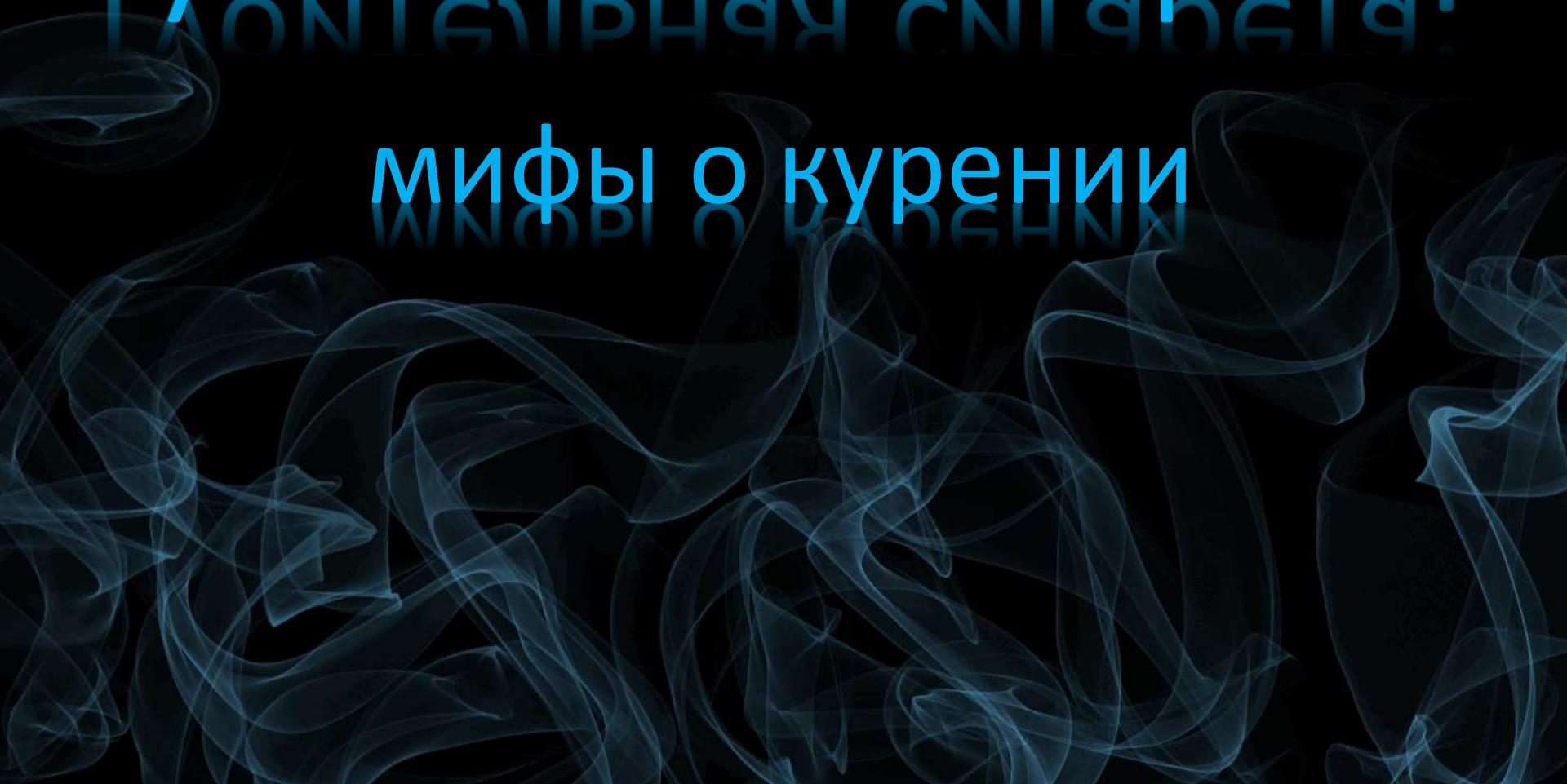


Губительная сигарета: мифы о курении



МИФ 1

ИИФ 1

«... Не так страшен черт
как его малют».

ФАКТ:

Каждый раз, употребляя табачный продукт,
курильщик отправляет свой организм
множеством вредных веществ. Эти вещества
медленно, но верно разрушают организм
изнутри.

Последствия курения дозозависимы:
риск для здоровья возрастает
пропорционально количеству
выкуриваемых сигарет.

ПОСЛЕДСТВИЯ КУРЕНИЯ



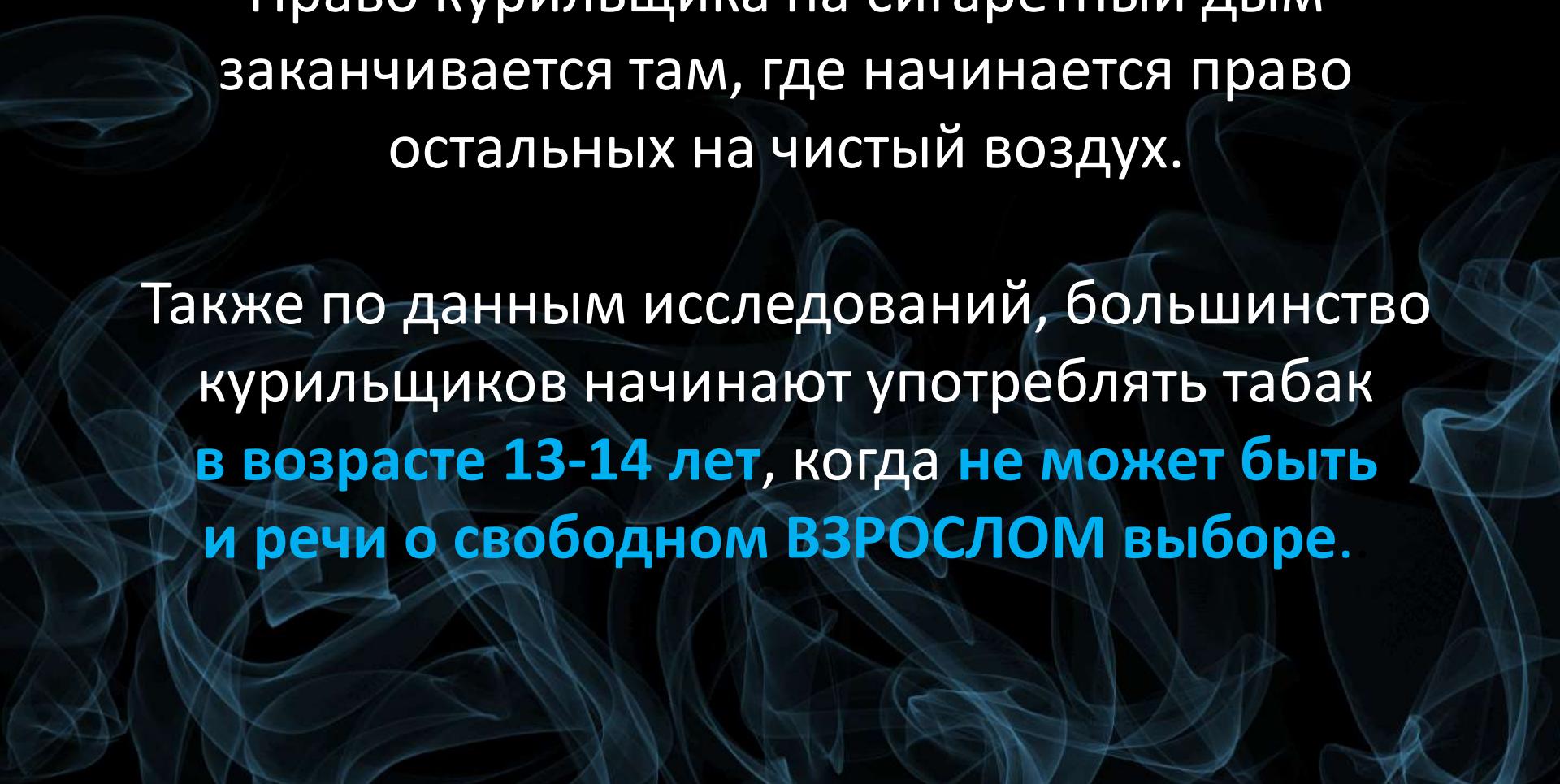
МИФ 2

МИФ 3

«Курение – личный выбор».

«Табачные компании часто представляют курение, как свободный выбор взрослых людей».

ФАКТ:

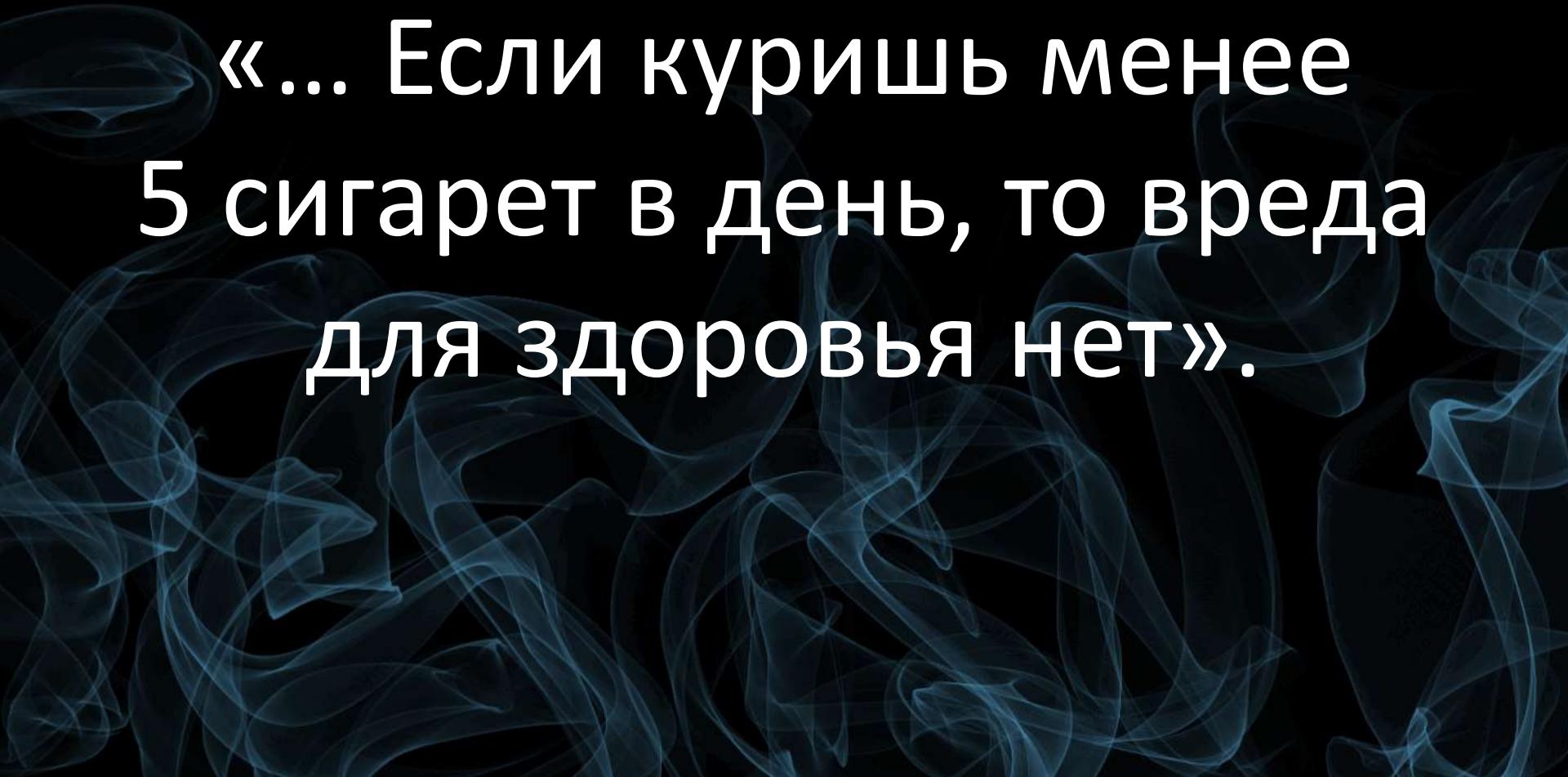


Право курильщика на сигаретный дым
заканчивается там, где начинается право
остальных на чистый воздух.

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

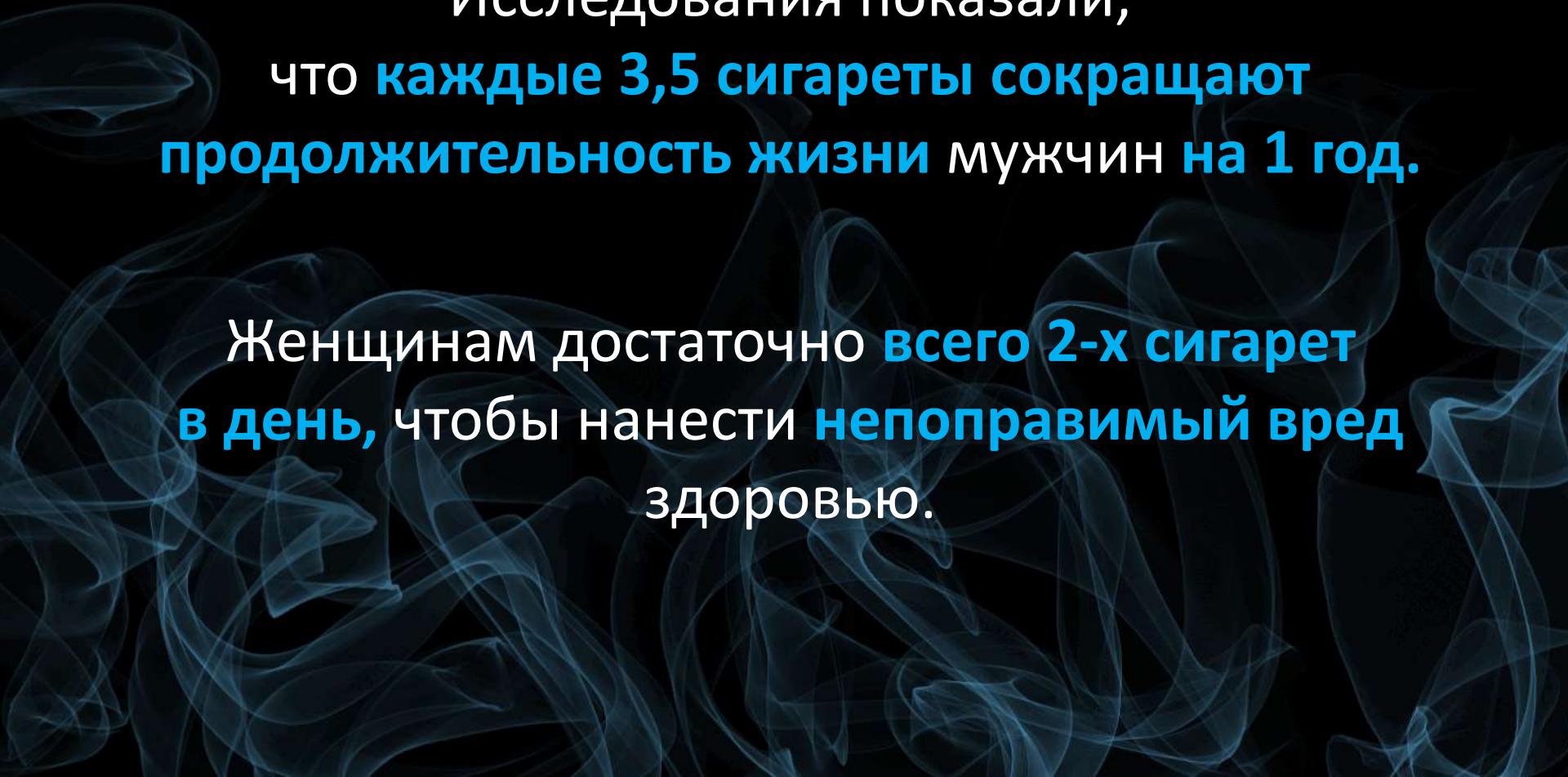


МИФ 3



«... Если куришь менее
5 сигарет в день, то вреда
для здоровья нет».

ФАКТ:



Исследования показали,
**что каждые 3,5 сигареты сокращают
продолжительность жизни мужчин на 1 год.**

Женщинам достаточно **всего 2-х сигарет
в день**, чтобы нанести **непоправимый вред
здоровью.**



МИФ 4

«Курение снимает стресс».

«Курение позволяет расслабиться
и снять нервное напряжение».

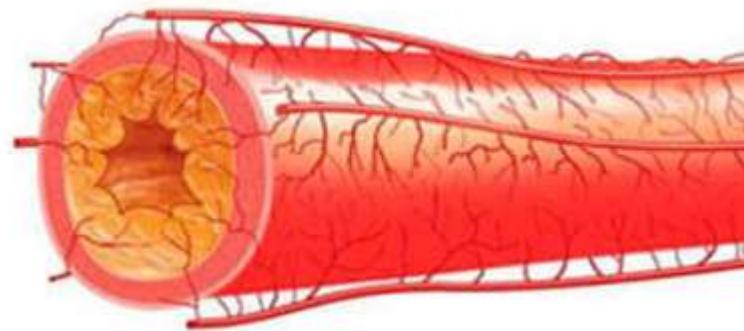
ФАКТ:

Никотин вызывает выброс адреналина – гормона стресса, в результате чего у человека происходит спазм сосудов, повышается артериальное давление, повышаются частота сердечных сокращений, уровень сахара в крови.

**СОСУД
НЕКУРЯЩЕГО**



**СОСУД
КУРИЛЬЩИКА**



МИФ 5

ЖИФ 2

«Это модно и стильно».

«Курение – элемент высокого стиля,
независимости...».

ФАКТ: FACT:

Сейчас, даже в нашей стране, именно некурящие люди позиционируются, как люди успешные и современные, а **курение уже открыто сравнивается с обычной наркоманией.**



МИФ 6

«Курение – отличное средство
для похудения».

«Курящие меньше едят, а табак
сжигает больше углеводов и жиров».

ФАКТ:

Низкий аппетит курильщика связан
с **расстройством регуляции**
пищеварительных процессов.



МИФ 7

«Легкие сигареты менее
вредные».

ФАКТ:

При переходе на «легкие» сорта сигарет курильщики склонны увеличивать количество выкуриваемых сигарет, сильнее и чаще затягиваться, чтобы достичь привычной концентрации никотина в крови. Соответственно, **большее количество вредных веществ и канцерогенов попадает в легкие.**

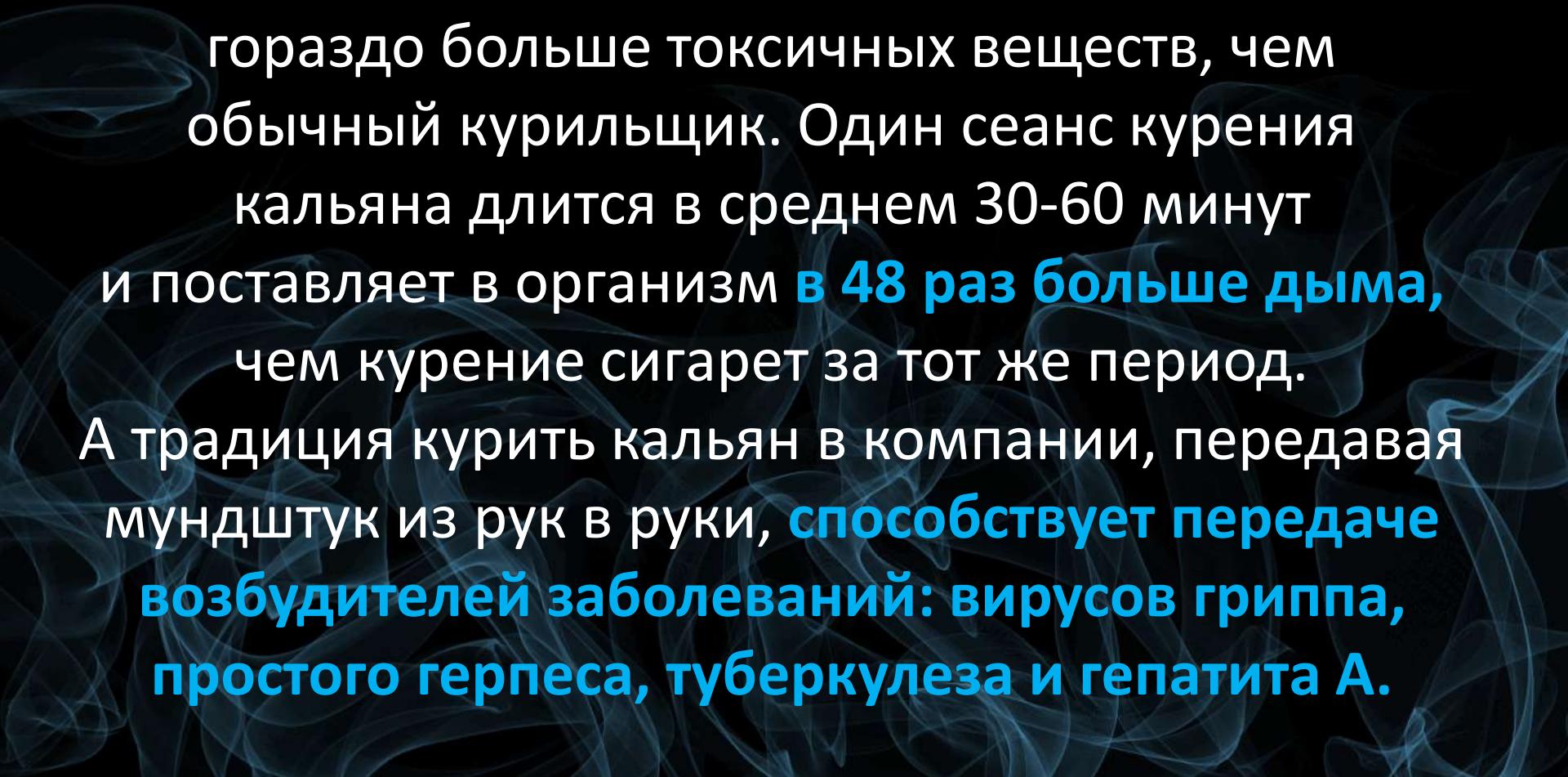


МИФ 8



«Курить кальян безопасно».

ФАКТ:



Любитель кальяна получает в процессе курения гораздо больше токсичных веществ, чем обычный курильщик. Один сеанс курения кальяна длится в среднем 30-60 минут и поставляет в организм **в 48 раз больше дыма**, чем курение сигарет за тот же период.

А традиция курить кальян в компании, передавая мундштук из рук в руки, **способствует передаче возбудителей заболеваний: вирусов гриппа, простого герпеса, туберкулеза и гепатита А.**



МИФ 9

«Электронные сигареты не вредят здоровью».

«Электронную сигарету позиционируют как инновационный и безопасный метод бездымного курения».

ФАКТ:

В картриджах электронных сигарет
содержится никотин, который вызывает
развитие никотиновой зависимости
и нарушение работы нервной
и сердечно-сосудистой систем.



МИФ 10

«Вред пассивного курения
не доказан».

ФАКТ:

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 сердечно-сосудистой системы у некурящих.



Не совершаите ошибку!
Не курите!
и будьте здоровы!