

## Семь мифов о курении

[Профессор В. Россихин]

#6 от 14.03.2008

### Здоровье

Курит наш народ со времен Петра I, но разбираться в потребляемой отраве до сих пор до конца не научился. Вот и передаются из поколения в поколение мифы о курении

Миф 1. Самое вредное в сигарете – это никотин.

То, что капля никотина убивает лошадь и вызывает рак, известно каждому ребёнку. Но, выкуривая сигарету, человек заглатывает от 0,1 до 1,8 миллиграммов никотина и по «конной» схеме должен был бы отправляться на кладбище уже после первой пачки. На самом деле, никотин канцерогеном не является. Это, прежде всего, наркотик, который вызывает привыкание и заставляет курить. А вот уже вместе с дымом в наш организм попадают действительно опасные вещества, которые содержатся в сигаретных смолах. Их ингредиенты, попадая с дымом и артериальной кровью на какой-либо из органов (от полости рта до мочевого пузыря), инициируют развитие злокачественных опухолей.

Миф 2. Сигары и трубки курить безопаснее, поскольку ими не затягиваются.

Эти курительные принадлежности действительно редко вызывают рак легких, поскольку их дым не принято вдыхать. Однако именно курение сигар и трубок способствует возникновению рака гортани и губы. Кстати сигары – это лидеры по содержанию смол.

Миф 3. Курение успокаивает нервы и спасает от стрессов.

На самом деле компоненты табака (смолы, никотин, дым и т.п.) не расслабляют, а просто «тормозят» важнейшие участки центральной нервной системы. Зато, привыкнув к сигарете, без нее человек уже расслабляться фактически не может. Получается замкнутый круг: и возникновение, и прекращение стресса попадают в зависимость от курения.

Миф 4. Курящие люди дольше сохраняют стройную фигуру.

Во-первых, кругом полно дымящих толстяков. Во-вторых, притупляя сигаретой чувство голода, вы провоцируете развитие гастрита и язвенной болезни. В-третьих, худеть с помощью курения – это все равно, что привить себе инфекционную болезнь и «таять на глазах» от нее.

Миф 5. Сигареты Light не так вредны, как обычные.

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

Миф 6. Курение способствует концентрации внимания.

Нет. Стимуляция нервной системы никотином приводит к истощению энергетических возможностей мозга. Табак становится своеобразным стимулятором: при выполнении сложной умственной работы, человек начинает курить одну сигарету за другой, только для того, чтобы эту самую концентрацию внимания не потерять.

Миф 7. Бросить курить, постепенно уменьшая дозу никотина, невозможно.

Сложно, но можно. Тем не менее, вместо того, чтобы выкуривать не 10, а 5 сигарет в день, лучше пройти заместительную никотинотерапию. Она заключается в том, что в первое время после отказа от курения в организм вводят определенную дозу никотина, снижая выраженность синдрома отмены. Выпускаются содержащие никотин жевательные резинки, пластыри, леденцы и аэрозоли.