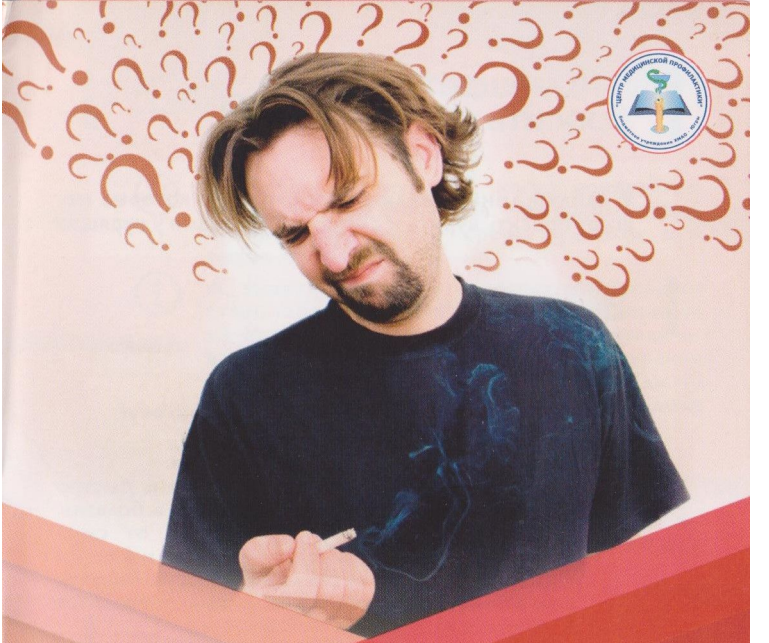

Что мешает
бросить курить?

ГНИЦ профилактической медицины

ФГБУ «Государственный научно-исследовательский центр профилактической медицины» Минздрава России

Что мешает бросить курить?

9 заблуждений, иллюзий и страхов, которые мешают бросить курить и служат отговорками у курящих.

Заблуждение 1

☹ ***— Курение — это привычка. Я могу избавиться от нее, когда захочу!***

! **На самом деле все не так просто.** Даже если поначалу это и так, очень быстро курение из привычки превращается в болезнь. Возникает настоящая зависимость от сигареты — не только психологическая, но и физическая. И тогда уже не так легко «в любую минуту» отказаться от курения. Тогда уже приходится лечиться от табачной зависимости.

Заблуждение 2

☹ ***— Курение помогает мне снять стресс и нервное напряжение! Я брошу курить, когда все будет хорошо!***

! **А вы не задумывались чем вызвано нервное напряжение?** Неужели курение вам помогает справиться со стрессом, связанным с неприятностями на работе или дома, или всеобщим экономическим кризисом? Или это напряжение связано с отсутствием привычной сигареты или очередной порции табака, или это просто страх перед такой ситуацией?

! **Доказано, что курение не снимает стресс, а курящие люди больше склонны к тревожно-депрессивным состояниям.** Рассчитывать, что в один день наступит «всеобщая гармония» и «все будет хорошо», наивно. А чтобы противостоять трудностям, нужны крепкие нервы и хорошее здоровье.
Вот и подумайте, курить или не курить?

Заблуждение 3

☹ ***— Курение помогает мне сосредоточиться, думать, творить!***

А может, наоборот, отсрочка очередной сигареты не дает сосредоточиться и мешает творческому процессу? Банальная хроническая болезнь — никотиновая зависимость, являющаяся, по сути, наркоманией, возвышает курение в ранг магического ритуала, без которого любой мыслительный и творческий процесс обречен на провал!

Доказано, что курение приводит к повреждению сосудов, нарушению кровообращения, в том числе и сосудах головного мозга, и нарушению питания мозга кислородом. А это, как ни крути, приводит к снижению интеллектуального потенциала.

Заблуждение 4

— Я бы бросил курить, да боюсь поправиться!

Это вы верно заметили: **«боюсь»**. Возможно, даже не перспектива набрать вес, а именно страх перед нею мешает вам решиться и бросить курить? Набираемые после отказа от курения, в среднем, 3 кг — не «лишние». Именно столько вы бы и весили, если бы не отравляли себя табачным дымом, считают ученые. Более значительная прибавка в весе случается редко.

И если вы не склонны к полноте, набор «лишних» кило вам не грозит, или, по крайней мере, не страшен. Прибавка в весе при отказе от курения не такая значительная, чтобы этого бояться, и лишний вес всегда можно убрать.

Кстати, длительное курение может привести к нарушениям обмена веществ.

Заблуждение 5

— Я курю теперь только легкие сигареты. Они не так вредны!

Ну конечно! Вы просто подарок для табачных компаний, которых заботит только то, как бы удержать больше клиентов! Это они придумали «легкие» сигареты, которые, по определению, должны содержать меньше

никотина и смол, а значит, просто обязаны быть более «безопасными», чтобы вы не очень страдали, задумываясь о вредном вилянии курения на ваше здоровье.

Но безвредных сигарет не существует:

— при курении «легких сигарет» риск заболеть не меньше;
— легких сигарет курильщик выкуривает гораздо большее количество, чтобы утолить никотиновое голодание;
— «легкие сигареты» в три раза опаснее для окружающих, чем обычные.

Заблуждение 6

☹ — ***Возможно, курение и вредно для здоровья, но мне ничего не будет.***

! Оптимизм — хорошо, но только когда он обоснован!
Здоровье — это то, чего мы не замечаем, когда оно есть. **Болезни, как правило, проявляются после 10–15 лет непрерывного курения.** И, конечно, в молодости нам трудно понять, что через некоторое количество лет могут возникнуть болезни сердца, легких, сосудов ног, или, скажем, импотенция, вследствие сужения все тех же сосудов? Рак — тоже страшно, но когда еще это будет! А курить хочется сейчас!

Заблуждение 7

☹ — ***Мне говорили, что бросать курить во время беременности нельзя, это может вызвать стресс и навредить будущему ребенку.***

! Страшное заблуждение и опасная позиция!
Курение во время беременности влияет не только на здоровье женщины, но и непосредственно на рост и развитие плода. Курение беременной женщины, а также курение родителей при новорожденном может вызвать задержку роста и развития ребенка и нанести непоправимый ущерб здоровью малыша на всю жизнь.
Так что, если заботитесь о здоровье своего ребенка, бросайте курить как можно скорее, а лучше — немедленно.

Заблуждение 8

— *Причем тут курение, когда вокруг так много вредных факторов. При таком загрязнении окружающей среды дышать все равно вредно!*

А знаете ли вы, что совокупное воздействие табачного дыма и токсических веществ из окружающей среды многократно увеличивает тяжесть негативных последствий курения или вредных факторов окружающей среды по отдельности. Причем курение в этом тандеме играет главную роль.

Например, у курильщиков, работающих в асбестовой промышленности, риск развития рака легких в 40 раз выше, чем у некурящих работников, и в 90 раз выше, чем у тех, кто не курит и не работает с асбестом.

Заблуждение 9

— *Я курю так давно и так много, что отказ от курения мне уже не поможет.*

А вот в этом вы точно неправы!
При прекращении курения позитивные изменения начинаются немедленно:

— Через 20 минут пульс и давление возвращаются к норме.

— Через 8 часов уровень кислорода в крови возвращается к норме.

— Через 24 часа угарный газ выводится из организма. Легкие начинают очищаться.

— Через 48 часов улучшается восприятие вкуса и запаха.

— Через 3 месяца улучшается функция легких, становится легче дышать, исчезает кашель.

— Через 5 лет риск сердечного приступа снижается наполовину.

— После 15–20 лет риск коронарной болезни сердца и легочных болезней, и кровоснабжение в конечностях такие же, словно вы никогда не курили!

Закончились отговорки? Тогда настройтесь на успех и бросайте курить!

Желаем вам здоровья!

МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

БУ «Центр медицинской профилактики»
г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, 34
Тел.: +7 (3467) 318-466
www.cmphmao.ru
2017год

АМИ российское агентство медико-социальной информации

РОССИЙСКОЕ АГЕНТСТВО МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ
для Министерства здравоохранения Российской Федерации