

Бросаем курить - развенчиваем мифы

*На вопрос «Нужно ли бросить курить?» не может быть двух вариантов ответа - он только один, однозначно положительный. Но при этом курильщиков пугает (а порой это всего лишь попытка оправдать своё нежелание расставаться с сигаретами) то, что процесс отказа от курения может привести к нежелательным последствиям. Какие мифы наиболее распространены среди тех, кто никак не хочет отказаться от курения? Об этом рассказывает врач-психотерапевт Иквалификационной категории Рязанского областного наркологического диспансера **ИГОРЬ ВАСИЛЬЕВИЧ ДАРМОГРАЙ**.*

Миф 1. После отказа от курения человек набирает лишний вес.

Как показывает статистика, далеко не каждый при этом обзаводится лишними килограммами (если, конечно, он не злоупотребляет сладким и мучным). Максимум, сколько можно прибавить в весе, - 2-5 кг. Правда, это зависит от стажа - чем он больше, тем больше вероятность набора лишнего веса. Однако массу тела можно контролировать и избежать полноты, а вот то, что вы сэкономите здоровье, время и деньги, бросив курить, - не подлежит сомнению.

Миф 2. Лёгкие сигареты менее вредны для здоровья.

Табачные компании, учитывая всеобщий тренд к здоровому образу жизни, изощряются в различных изобретениях, якобы снижающих вред от курения: тройные фильтры, фильтры с углём, чуть ли не специальные механизмы, разбавляющие дым сигареты воздухом... Выпускают «лёгкие» и «суперлёгкие» марки. Всё для того, чтобы человек продолжал курить, полагая, что наносит меньше вреда здоровью. Однако это заблуждение. Курильщик, чтобы получить обычную для себя дозу никотина и смол, просто будет либо чаще курить, либо глубже затягиваться (в последнем случае такие затяжки вызывают большее поражение площади лёгких). Так что переход на более «лёгкие» марки сигарет не приносит никакой пользы, напротив, только заставляют тратить больше денег на табак.

Миф 3. Очищение организма от яда после отказа от курения идёт медленно.

Этот вовсе не так. Уже через 8 часов выводится примерно половина никотина и угарного газа, вследствие чего кровь лучше доставляет кислород к органам и тканям, а через сутки от смол начинают очищаться лёгкие. Со временем восстанавливается работа сердечно-сосудистой системы, снижается риск инфарктов и инсультов, а также онкологических заболеваний. Ускорить эти процессы помогут регулярные занятия спортом, отказ от других вредных привычек (например, употребления алкоголя и переедания).

Миф 4. Бросить курить помогут никотиновые леденцы, жвачки, пластыри или электронные сигареты.

Все эти способы, чаще всего, бесполезны. Хотя в сигаретах содержится несколько десятков других канцерогенных и даже радиоактивных веществ, помимо никотина, вред последнего доказан и продолжать вводить его в организм - неразумно. Что же касается электронных сигарет, здесь проблема ещё и в другом.

Такие приборы не решают проблемы зависимости от курения, ведь пристрастие к сигаретам - это не только физическая зависимость, но и психологическая. А употребляя никотин (в леденцах или электронных сигаретах) невозможно вылечиться от зависимости - это примерно то же самое, что лечить алкоголика, давая ему дозы спиртного.

Миф 5. Бездымный табак не опасен для здоровья.

На самом же деле вред от него не меньший, чем от курения обычных сигарет. И он также вызывает зависимость от никотина. Кроме того, большей опасности при этом подвергаются дёсны и зубы, а также слизистая ротовой полости, возрастает риск развития воспалительных процессов, что может привести к потере зубов. Да и в целом иммунитет у всех потребителей табака снижен.

Миф 6. Курение кальяна не приводит к таким же последствиям, как курение сигарет.

В действительно это - то же табакокурение. И то, что дым, проходя через кальян, очищается, - заблуждение. Курение кальяна также вызывает зависимость, и зачастую к курению сигарет приходят именно через это модное сейчас увлечение. А заболевания, которые может спровоцировать этот прибор, всё те же: рак лёгких, астма, эмфизема, хронический бронхит, заболевания сердечно-сосудистой системы, туберкулёз, импотенция, бесплодие и многие другие.

Обратиться за консультацией по поводу отказа от курения можно по телефону доверия областного клинического наркологического диспансера: (4912) 25-95-27