



Мифы о курении



Мифы

1. Считается, что отказ от курения может вызвать ожирение. Но причиной проблем с весом чаще всего являются чрезмерное увлечение едой и малоактивный образ жизни.



2. Многие думают, что легкие сигареты содержат меньше вредных веществ. Курильщики, перейдя на такие сигареты, обычно стараются делать глубокие затяжки и дольше задерживать дым в легких. В результате такого курения канцерогены "еще лучше усваиваются" организмом.

3. Некоторые считают, что вред курение наносит только самим курильщикам, но страдают и те, кто просто вдыхает сигаретный дым. Вместе с ним в организме некурящих оказываются все вредные вещества, содержащиеся в табаке. Последствия для здоровья при этом такие же, как у активных курильщиков.



Исследования доказали, что, отказавшись от курения, уже через год человек будет в два раза менее подвержен опасности выявления у него каких-либо тяжелых заболеваний, обусловленных табаком. Чем дольше человек не будет курить, тем больше организм сможет очиститься от вредного воздействия, оказанного табаком.



