Какие вещества содержатся в сигаретном дыму.

Вместе с дымом от сигареты вы вдыхаете:

- **смолы** – смесь твердых частиц. Большинство из них являются канцерогенами и оседают в легких;
- **мышьяк** – оказывает негативное влияние на сердечно-сосудистую систему, провоцирует развитие раковых опухолей;
- **бензол** – вызывает лейкоз и другие формы рака;
- **полоний** – оказывает радиационное воздействие на организм изнутри;
- **формальдегид** – токсичное химическое вещество. Вызывает заболевания легких и дыхательных путей и т. д.

Центральная
городская библиотека

618740, Пермский край,
г. Добрянка, ул. Советская, 72.
dobrlib.permculture.ru
Тел. (34265) 2-64-23

Составитель: Бузмакова Т. А.,
зав. отделом обслуживания ЦГБ

МБУК «ДГЦБС»

Центральная городская библиотека

«Мифы и реальность о курении»

памятка

г. Добрянка, 2022 г.

Миф первый: «Сигарета помогает расслабиться и сконцентрироваться»

Правда**:** Сигареты не помогают расслабиться, а курильщиков успокаивает ритуал – достал сигарету, прикурил, затянулся, выдохнул. Курение препятствует расслаблению: никотин — возбуждающее средство.

Миф второй: «Бросишь курить – растолстеешь»

Правда: Дело не в сигаретах, а в том, что люди начинают «заедать» стресс, возникающий при отказе от курения. Курение может вызвать сбои в работе эндокринной системы организма и привести к некоторой потере веса. Это не то похудение, к которому стоит стремиться.

Миф третий: «Дети курильщиков привыкают к табаку еще до рождения».

Правда: Курение будущей матери приводит к преждевременным родам, выкидышам, рождению детей с различными пороками развития, увеличивает риск внезапной младенческой смерти у детей первого года жизни. Вдыхание табачного дыма приводит к выраженной гипоксии плода.

Миф четвертый: «Легкие сигареты менее вредные»

Правда: Даже в «легких» сигаретах содержится достаточно никотина для формирования сильной зависимости. К тому же, перейдя на «легкие» сорта, курильщики склонны увеличивать количество выкуриваемых сигарет.

Миф шестой: «Существуют безопасные способы курения»

Правда: Кальян не менее опасен. А если учесть длительность одного сеанса курения кальяна, разовая доза вредных веществ, полученных каждым курильщиком, весьма велика. Электронную сигарету позиционируют как инновационный и безопасный метод бездымного курения. Однако по результатам недавних исследований, можно утверждать, что это устройство также не щадит организм курильщика.