

**Центральная городская  
библиотека**

**МИФЫ  
О  
КУРЕНИИ**



**Цитата:** «Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации»  
О. де Бальзак

**Кизел,  
2020**

Большое количество существующих сегодня мифов о курении зачастую способствуют тому, что вред, который наносит сигарета организму человека, значительно занижен.

Некоторые из мифов даже убеждают в том, что курение в некотором смысле полезно: стресс снимает, нервы успокаивает, фигуру позволяет сохранить...

Вместе с тем все существующие обманчивые суждения и мифы о сигаретах придуманы для того, чтобы хоть как-то оправдать пристрастие к этой пагубной привычке.

Курение медленно, но верно вредит человеку с каждой затяжкой сигареты, сокращая ему жизнь.

В подтверждение этого факта специалисты приводят такие данные - общая продолжительность жизни курильщика по сравнению с теми, кто не подвержен этой привычке, в среднем сокращается **на 5 - 7 лет.**

Ежегодно последствия курения приводят к смерти примерно **6 миллионов** человек в мире. Причем **600 тысяч** из них – **пассивные курильщики** (те, кто по независящим от них причинам, подвергался воздействию табачного дыма).



# Мифы о курении



Сколько бы ни говорилось о вреде курения, какой бы ликбез ни проводился в отношении табака, армия курильщиков продолжает верить одним и тем же байкам и мифам, словно все предупреждения об опасности курения – просто пустая болтовня.

**Дыши свободно! – М. :  
Здоровье, 2005. – 32 с.**

**Эта брошюра  
состоит из  
вопросов и  
ответов  
специалистов о  
подростковом  
курении.  
Приводятся  
интересные факты  
о курении.**



журнал "Здоровье" рекомендует

## **Например: «Уж лучше лежать под выхлопной трубой»**

К такому заключению пришли учёные Италии. Они на **30 минут** закрыли в гараже автомобиль с работающим двигателем. Затем дверь открыли и провели замер вредных выбросов.

Потом в гараже **30 минут** тлели **3 сигареты**. Когда замеры повторили, оказалось, что концентрация вредных веществ в воздухе после работы двигателя автомобиля превышала норму **в 2 раза**, а после тлеющих сигарет – **в 15 раз!**

В брошюре также приводятся рассказы звёзд эстрады, актёров о том, как они бросили курить.

Есть странички «Только для девочек», «Только для мальчиков».

«Курение замедляет рост. Мальчик, который рано начал курить, рискует остаться маленькими»

«Французские учёные установили, что на внешности женщины курение сказывается отрицательнее, чем на внешности мужчины, ...кожа на лице женщин быстрее стареет и теряет эластичность».

К 68



З. В. КОРОБКИНА  
В. А. ПОПОВА

**ПРОФИЛАКТИКА  
НАРКОТИЧЕСКОЙ  
ЗАВИСИМОСТИ  
У ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ**



Коробкина З.В., Попов В.А. Профилактика наркотической зависимости у детей и молодёжи. – М. : «Академия», 2002. – 192 с.

В одной из глав данной книги развенчивается миф о «безопасных» сигаретах и бездымном курении (с. 137)

- В книге рассматриваются причины потребления детьми и молодёжью алкоголя, наркотиков, табака и предлагаются пути преодоления этих пристрастий.
- В одной из глав данной книги развенчивается миф о «безопасных» сигаретах и бездымном курении.
- На самом деле бездымный жевательный табак содержит никотин на таком же (а иногда и на более высоком) уровне, как и сигареты. Следовательно, возникновение зависимости от никотина обеспечено.
- При употреблении жевательного табака вас ждёт неприятный запах изо рта, изменение цвета зубов, кариес, а затем и полное разрушение зубов, атрофия дёсен, рак ротовой полости, инсульт и инфаркт.

Карр А. Как помочь нашим детям бросить курить. – М. : Добрая книга, 2002. – 208 с.

51.1(2)5

КАРР  
**АЛЛЕН КАРР**

автор бестселлера **“ЛЕГКИЙ СПОСОБ БРОСИТЬ КУРИТЬ”**

# **КАК ПОМОЧЬ НАШИМ ДЕТЯМ БРОСИТЬ КУРИТЬ**



Главная мысль, красной нитью проходящая через книгу Аллена Карра – это искоренение страха, который мешает жить полноценной жизнью и наслаждаться ею.

В прошлом успешный бухгалтер, А. Карр был заядлым курильщиком и выкуривал по сотне сигарет в день. Эта привычка грозила разрушить всю его жизнь, пока в 1983 г. После безуспешных попыток бросить курить он не открыл собственный способ раз и навсегда избавиться от курения.

Автор не утверждает, что все курильщики заканчивают наркотиками. Он только говорит, что лишь ничтожный процент наркоманов никогда не были курильщиками.



## Цитата из книги:

- Хорошо быть некурящим?
- Хорошо ли? Да это как выйти из тюрьмы, как проснуться от кошмара, как убежать из накаченного «дурью» чёрно-белого мира страха и отчаяния в мир здоровья, солнечного света, свободы.

**Миф: Курение помогает сбросить вес.**  
Ещё одно заблуждение. Из-за этого начинает курить 30% женщин. Начав курить, вы не похудеете ни на килограмм. Зато бросив, сразу поправитесь.

Мазуркевич С.А. Энциклопедия заблуждений. Моё здоровье. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2001. – 464 с., илл.

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ  
**ЗАБЛУЖДЕНИЙ**  
мое **ЗДОРОВЬЕ**



Предлагаемая книга не имеет аналогов в мире. Оказывается, существует огромное количество заблуждений, касающихся здоровья человека.

Хотелось бы надеяться, что чтение этой книги будет занятием не только увлекательным, но и полезным в плане избавления от различных заблуждений, которые мешают нам быть здоровым.

Один из мифов, которые приводятся в этой книге :  
**«Пассивное курение безопасно»**

**Это заблуждение.** Пассивное курение даже хуже обычного.

Сигаретный дым делится на 2 струи: основная, попадающая в лёгкие курильщика при затяжке, и побочная, от огонька, тлеющего на конце сигареты.

Оказывается, концентрация некоторых страшно вредных химических веществ в побочной струе в **50- 100 раз больше!**

Японские учёные доказали, что рак лёгких у пассивных курильщиков возникает **в 2 раза чаще,** чем у обычных людей.

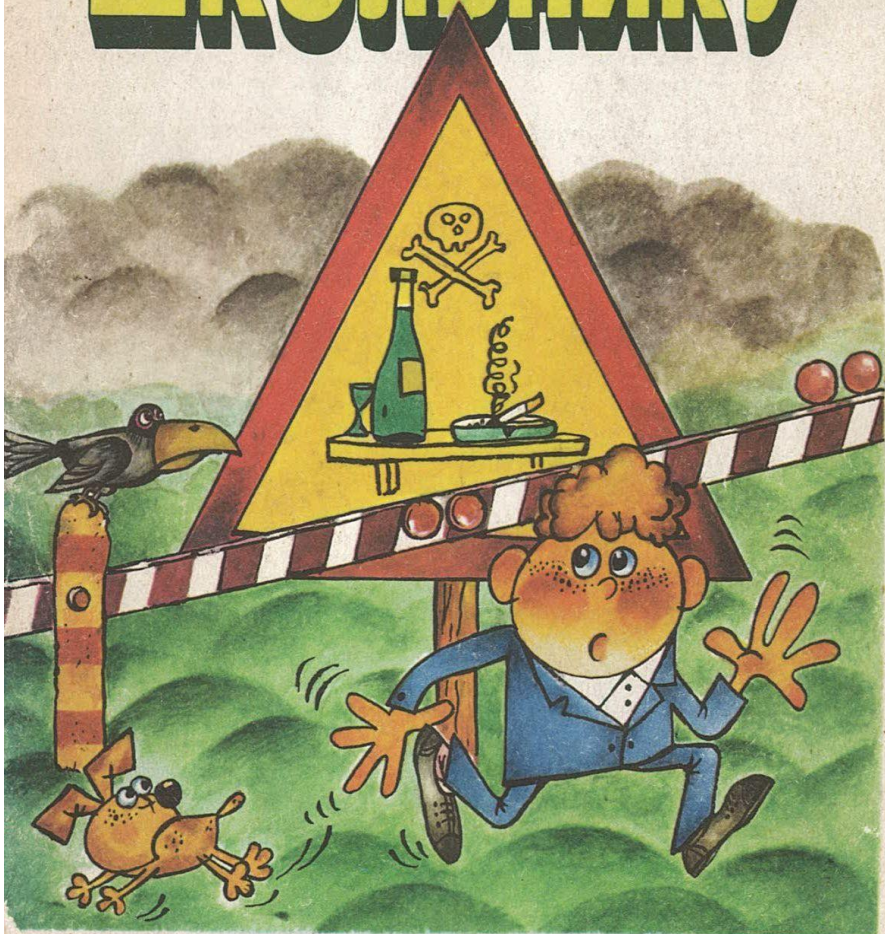


**Пассивное  
курение**

51.1(2)  
930

В.Н. Ягодинский

# ШКОЛЬНИКУ



## О ВРЕДЕ НИКОТИНА И АЛКОГОЛЯ

Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. – 2-е изд., - М. : Просвещение, 1986. – 96 с., илл.

Эта книга посвящена предупреждению курения и употребления алкоголя среди подростков.

В ней приводятся данные о химическом составе табачного дыма и спиртных напитков, их вредных свойствах, реакциях организма на поступление никотина и спирта, приводятся примеры ситуаций, к которым приводит курение и алкоголь.

## Три мифа о курении

### КОМПЕТЕНТНО

Самые популярные мифы комментирует ведущий научный сотрудник ГНИЦ профилактической медицины Маринэ Гамбарян.

**1** Пара сигарет в день помогает общаться, расслабляет, а отказаться я всегда смогу.

Обширные исследования, в ходе которых наблюдали людей на протяжении многих лет, убедительно показали: курение даже одной сигареты в день повышает риск развития ишемической болезни сердца и, как следствие, инфаркта миокарда примерно в 1,5 раза. Риски инсульта у мужчин повышаются на 25 процентов, у женщин — на 31 процент по сравнению с никогда не курившими. Если человек не может отказаться даже от одной-двух сигарет, это говорит о том, что у него уже есть зависимость. «Отказаться всегда смогу» — это миф, которым курильщики просто себя успокаивают.

**2** Я курю только легкие сигареты, в них меньше никотина.

Легкие сигареты — это как раз пример того, как производители, рекламируя свою продукцию, маскируют вред табака. Дым от легких сигарет содержит в два-три раза больше смол и других ток-



Даже одна сигарета в день — зло.

Невинная И. Три мифа о курении // Российская газета. – 2018. – 11 - 17 окт. (№228). – С. 26.

**Самые  
популярные мифы  
комментирует  
ведущий научный  
сотрудник ГНИЦ  
профилактической  
медицины Маринэ  
Гамбарян.**

**Миф: «Я курю только лёгкие сигареты, в них меньше никотина»**

Лёгкие сигареты – это как раз пример того, как производители, рекламируя свою продукцию, маскируют вред табака. Дым от лёгких сигарет содержит в 2 – 3 раза больше смол и других токсичных веществ по сравнению с обычными сигаретами. К тому же ментол делает такие сигареты более привлекательными для определённых групп курильщиков.

**Миф: «Я всегда смогу отказаться от курения»**

Это миф, которым курильщики просто себя успокаивают.



5 мифов о курении //  
Крестьянка. – 2006. - №5. – С.  
124 - 125.

**Когда - то  
существовало  
мнение, что курить  
сексуально, полезно  
для фигуры и  
нервов.  
И все поверили!  
Уж больно  
завлекательны эти  
мифы!  
А как на самом  
деле?**



## **Миф 1: «Несколько сигарет в день не могут навредить»**

Здесь можно ничего не доказывать. Достаточно лишь привести статистику. 3 – 5 сигарет в день повышают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний на 20%, а 80% людей, страдающих от рака лёгких, - курильщики.

## **Миф 2: «Табачный дым может быть неприятен, но он не смертелен»**

Пассивное курение увеличивает риск хронических респираторных заболеваний на 25%; развитие астмы среди взрослых до 60%; и на 50 – 100 % повышает риск острого респираторного приступа у детей.

**Мифы: «Курение успокаивает нервы»; «Курение помогает оставаться стройной»** и о некоторых других мифах прочитаете в этой статье

## Несколько любопытных заблуждений из мира

**мифов:**

### **Миф: Вейп и кальян безопасны**

Рекламные компании вейпов так и пестрят фразами об их безвредности. Как минимум, заявляется менее отрицательное воздействие на организм по сравнению с сигаретами.

Только на самом деле, вдыхание любого дыма чрезвычайно опасно, поскольку в нем содержатся высокие концентрации токсинов. А они в свою очередь могут вызывать онкологические заболевания.

Опасность вейпа и кальяна исследовалась много лет. Табак с добавлением какого-либо аромата является более заманчивым для подростков. Ведь ароматизаторы встречаются во многих продуктах. Что же здесь не так?

Табак для кальяна маскирует за добавками свое негативное воздействие, из-за чего многие верят в его безвредность. Также неправда и то, что вода как-то отфильтровывает токсины.

## **Миф: Нельзя резко бросать курить, особенно после 30.**

Бросить курить — сложная задача по многим аспектам. После отказа от сигареты человек в первую очередь столкнется с психологическими проблемами.

**Агрессия, нервная возбудимость и желание покурить — это лишь части последствий. У кого-то даже может возникать чувство сильного голода.**

**При этом резкий отказ от курения принесет за собой кучу положительных моментов.**

Уже через несколько месяцев кожа курильщика примет нормальный цвет. Выход никотина из организма позволит повысить снабжение органов кровью и восстановить легкие.

Снизится риск инфаркта или возникновения рака. Причем не важно, когда бросить курить. Конечно, лучше это сделать до 30 лет.

**Исследования показывают, что легкие пожилых людей меньше восстанавливаются после отказа от сигарет. Тем не менее это позволит улучшить общее состояние организма и снизить риска сердечного приступа.**

**Миф: Зависимости от табака не существует.**

Табачная зависимость доказана!  
Никотин – наркотик, вызывающий  
серьезное привыкание, поэтому, как от  
любого другого пристрастия, от этого  
сложно избавиться.

Индивиды с сильной волей  
преодолевают желание закурить.

Большинству людей сложно  
самостоятельно преодолеть зависимость  
на физическом и эмоциональном уровне.

## **Миф: Сигарета – признак мужественности.**

Прокуранный голос, кашель, желтые пальцы и зубы не имеют отношения к брутальности. Значит, это не связано с мужественностью. Это демонстрация небрежного отношения к себе и своему некурящему окружению.

## **Миф: Курящая девушка привлекает взгляды мужчин.**

Вряд ли привлекательны прокуранные волосы и запах изо рта. Курящая девушка отталкивает до 75 процентов мужчин.

## **Миф: От привычки курить не умирают.**

По статистике, от болезней, вызванных тягой к табаку, рака легкого, в мире каждый год умирает 3-5 миллионов человек.

## **Миф: На сытый желудок дымить безопасно.**

Пустой желудок, конечно, более уязвим. Доза никотина одинакова в случае сытости и голода, а значит, отравление возникает одинаковой силы.

**Повсеместное курение в настоящее время остаётся в прошлом.**

**Если в большинстве советских фильмов герои непременно держали в руках сигарету, то сейчас это уже не приветствуется.**

**Огромные деньги потрачены на борьбу с курильщиками по всему миру.**

**В нашей стране за дымление в общественном месте можно даже получить штраф — минимум 500 рублей.**

**В представленной вашему вниманию литературе развенчаны основные мифы о курении, которые непременно нужно забыть.**



ТОЛЬКО ЕЙ ПРАВИТСЯ КОГДА ТЫ КУРИШЬ!

# Мифы о курении

