



Губительная сигарета:

мифы о курении

# МИФ 1

«... Не так страшен черт  
как его малюют».

# ФАКТ:

Каждый раз, употребляя табачный продукт, **курильщик отравляет свой организм** множеством вредных веществ. Эти вещества медленно, но верно разрушают организм изнутри.

## **Последствия курения дозозависимы:**

риск для здоровья возрастает пропорционально количеству выкуриваемых сигарет.



# ПОСЛЕДСТВИЯ КУРЕНИЯ



# МИФ 2

«Курение – личный выбор».

«Табачные компании часто представляют курение, как свободный выбор взрослых людей».

# ФАКТ:

Право курильщика на сигаретный дым заканчивается там, где начинается право остальных на чистый воздух.

Также по данным исследований, большинство курильщиков начинают употреблять табак **в возрасте 13-14 лет**, когда не может быть и речи о свободном **ВЗРОСЛОМ** выборе.





# МИФ 3

«... Если куришь менее  
5 сигарет в день, то вреда  
для здоровья нет».



# ФАКТ:

Исследования показали,  
что **каждые 3,5 сигареты сокращают  
продолжительность жизни мужчин на 1 год.**

Женщинам достаточно **всего 2-х сигарет  
в день**, чтобы нанести **непоправимый вред  
здоровью.**



# МИФ 4

«Курение снимает стресс».

«Курение позволяет расслабиться  
и снять нервное напряжение».



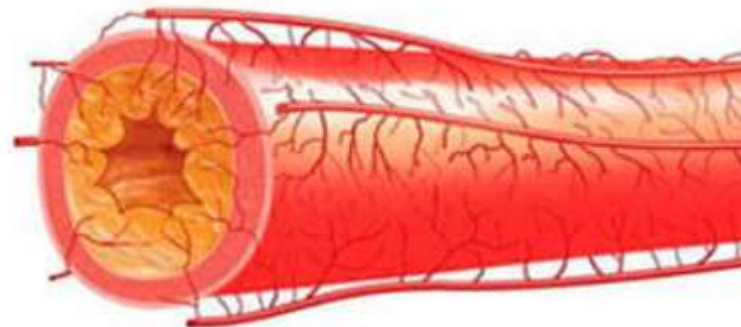
# ФАКТ:

**Никотин вызывает выброс адреналина – гормона стресса**, в результате чего у человека происходит спазм сосудов, повышается артериальное давление, повышаются частота сердечных сокращений, уровень сахара в крови.

**СОСУД  
НЕКУРЯЩЕГО**



**СОСУД  
КУРИЛЬЩИКА**



# МИФ 5

«Это модно и стильно».

«Курение – элемент высокого стиля,  
независимости...».



# ФАКТ:

Сейчас, даже в нашей стране, именно некурящие люди позиционируются, как люди успешные и современные, а **курение уже открыто сравнивается с обычной наркоманией.**



СИГАРЕТЫ

ЭТО НЕ КРУТО

# МИФ 6

«Курение – отличное средство для похудения».

«Курящие меньше едят, а табак сжигает больше углеводов и жиров».



**ФАКТ:**  
ФАКТ:

Низкий аппетит курильщика связан  
с **расстройством регуляции**  
**пищеварительных процессов.**



# МИФ 7

«Легкие сигареты менее вредные».



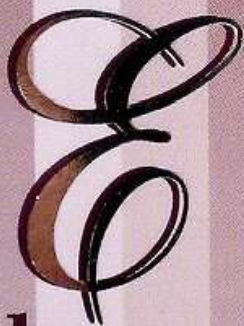
# ФАКТ:

При переходе на «легкие» сорта сигарет курильщики склонны увеличивать количество выкуриваемых сигарет, сильнее и чаще затягиваться, чтобы достичь привычной концентрации никотина в крови. Соответственно, **большее количество вредных веществ и канцерогенов попадает в легкие.**



INTERNATIONAL  
MAJESTY TABAK

SLIMS



Elegant

DARK

КУРЕНИЕ  
УБИВАЕТ





# МИФ 8

«Курить кальян безопасно».



# ФАКТ:

Любитель кальяна получает в процессе курения гораздо больше токсичных веществ, чем обычный курильщик. Один сеанс курения кальяна длится в среднем 30-60 минут и поставляет в организм **в 48 раз больше дыма**, чем курение сигарет за тот же период.

А традиция курить кальян в компании, передавая мундштук из рук в руки, **способствует передаче возбудителей заболеваний: вирусов гриппа, простого герпеса, туберкулеза и гепатита А.**



# МИФ 9

«Электронные сигареты не вредят  
здоровью».

«Электронную сигарету  
позиционируют как инновационный  
и безопасный метод бездымного  
курения».



# ФАКТ:

В картриджах электронных сигарет содержится никотин, который вызывает **развитие никотиновой зависимости и нарушение работы нервной и сердечно-сосудистой систем.**



# МИФ 10

«Вред пассивного курения  
не доказан».



# ФАКТ:

**Не существует безопасного уровня воздействия табачного дыма.** Вторичный табачный дым содержит около 4000 химических веществ, в том числе около 70 канцерогенов. Доказано, что именно пассивное курение – причина большинства случаев рака легких и заболеваний сердечно-сосудистой системы у некурящих.





**Не совершайте ошибку!**

**Не курите!**

**И будьте здоровы!**