

## Сигареты «лёгкими» не бывают

Пропаганда здорового образа жизни в средствах массовой информации, ухудшение состояния здоровья, серьезная болезнь кого-нибудь из близких или знакомых или любой из многих других факторов могут привести к тому, что люди, которые курят, начинают задумываться о последствиях... Но не все из них готовы расстаться с вредной привычкой, да и силы воли хватает не у каждого. И курильщики находят альтернативу, которая кажется им более или менее приемлемой, — переходят на менее крепкий сорт сигарет, который считается, как будто, менее вредным. Есть ли в таком переходе смысл?

Казалось бы, представляется вероятным, что уменьшение содержания никотина в сигаретах будет способствовать тому, что у курильщиков не будет развиваться зависимость и они сумеют вовремя остановиться. Однако на деле все происходит совершенно наоборот. Курильщик, перешедший на «легкую» марку сигарет, как правило, этим успокаивается. С одной стороны, никотина в «легких» сигаретах действительно меньше. Но ведь именно это вещество вызывает сильнейшее привыкание. Чтобы восполнить его недостаток, человек курит чаще, а значит, выкуривает больше сигарет в день.

С другой стороны, дым содержит не только никотин. А крепость сигарет определяется содержанием только этого вещества. Несмотря на то, что в «легких» и «ультралегких» сигаретах снижено содержание смолы (до 1 мг) и никотина (до 0,1 мг), курильщики этих марок насыщают свой организм такими же токсинами, как и те, кто курит обычные сигареты.

Кроме того, согласно утверждению психологов и медиков для человека, привыкшего к крепкому табаку, легкие сорта могут стать только временными заменителями: курильщик получает от каждой выкуренной сигареты меньше удовольствия, чем ожидал, и очень быстро возвращается к любимому сорту. При этом привычка курить чаще никуда не исчезает, следовательно, доза поступающего в организм никотина резко увеличивается.

Однако даже если вы начали курить не так давно и еще не перешли на крепкие сигареты, использование «легких» совсем не делает вашу привычку менее вредной. Как вам, должно быть, известно, табак признан наркотическим веществом, а это значит, что, как и в случае с любым другим наркотиком, никотиновая зависимость влечет за собой потребность в увеличении дозы.

Именно поэтому, привыкнув к курению вообще, вы очень скоро начнете выкуривать достаточно большое количество сигарет сначала привычного сорта, а вскоре наверняка перейдете к более крепким. Достаточно попробовать их один раз — кто-нибудь угостит или не будет ничего другого — и вам уже не захочется возвращаться к своим легким.

Таким образом, безопасность, на которую вы, должно быть, рассчитываете, выбирая «легкие» сигареты, — всего лишь опасная иллюзия.

Заведующий Ямницкой АОП

И.М. Матвеева