

Можно ли курить без вреда для здоровья? («Легкие» сигареты и тяжелые последствия).

Сегодня о вреде курения много пишут и говорят – информацию на эту тему можно встретить в газетах, журналах, в телевизионных передачах, в Интернете. Многие курильщики в целях заботы о своем здоровье пытаются минимизировать вред от своей пагубной привычки, переходя на «легкие» или «сверхлегкие» сигареты. Производители заявляют, что «легкие» и «сверхлегкие» сигареты не так губительны для здоровья, как обыкновенные. Но так ли это на самом деле?

Насколько вредны «легкие» сигареты?



Производители табачной продукции утверждают, что «легкие» («light») и «сверхлегкие» («superlight») сигареты менее вредны для здоровья, поскольку в них содержится меньше смол и никотина, и они имеют более мягкий вкус. Однако, пониженное содержание никотина в сигарете приводит к более медленному насыщению им организма курильщика, в результате чего желание курить у него возникает чаще. Это приводит к тому, что вместо одной пачки обычных сигарет человек выкуривает две пачки «легких». Кроме того, затяжки при курении «легких» сигарет становятся более глубокими, и поэтому они ещё больше усиливают воздействие табачного дыма на легкие курильщика. Это так называемый «эффект компенсации». Может быть дело в табаке? Нет, табак используется обычный, правда не очень высокого качества. В «легких» сигаретах фильтр имеет большое количество отверстий на

наружной поверхности сигареты, предназначенных для обеспечения вентиляции и снижения концентрации ядовитых веществ, которые курильщик при курении закрывает пальцами или губами. В результате снижения уровня никотина и смол не происходит и они продолжают оказывать свое вредное влияние на организм курильщика.

Производители же табачной продукции сознательно умалчивают об этом и не информируют потребителей об особенностях использования этих сигарет.

«Легкие сигареты» - это маркетинговый ход табачных производителей, придуманный для того, чтобы все думали, что они проявляют заботу о здоровье человека.

Реклама «легких» сигарет направлена на определенный тип потребителя: на женщин, подростков, на тех, кто уже начал задумываться о том, чтобы бросить курить, полагая, что курение таких сигарет наносит меньший вред здоровью.

Даже если допустить, что «легкие» сигареты менее токсичны, сам факт подмены отказа от курения на «почти безопасное курение» способствует росту числа курящих среди молодежи и даже среди тех, кто уже бросил курить.

Производителям сигарет выгодно стимулировать переход на «легкие» сигареты: они стоят дороже, хотя их себестоимость гораздо ниже обычных, так как производятся из отходов табачного листа.

Многих привлекает само название «легкие» сигареты - значит, наверное, менее вредные. У «легких» сигарет дым не такой горький и резкий, он меньше раздражает горло, так как вкус табака заглушают различные ароматические добавки. Специалисты рекламы табачной отрасли понимают, что для того, чтобы привлечь в ряды курильщиков молодежь и женщин нужны сигареты, которые были бы приятны на вкус - для этого в их состав добавляют мед, сахар, шоколад, какао, лакрицу, ментол и другие компоненты. Немаловажное значение имеет и красивая упаковка сигарет.

Ароматизированные «легкие» сигареты вызывают более быстрое привыкание. Курильщик не ощущает горького вкуса табака и ему хочется насладиться снова и снова приятным дымком.

В ходе опросов курящего населения было выявлено, что курильщики «легких» сигарет, выкуривают их до конца, тогда как крепкие сигареты они докуривают до середины или вообще делают пару затяжек.



Американским онкологическим обществом проведено исследование, результаты которого показали, что курение «легких» сигарет может стать причиной особого вида рака - **аденокарциномы**, так как при курении данных сигарет курильщики делают более глубокий вдох в целях получить достаточную порцию никотина, и поэтому усиливают воздействие сигаретного дыма на свой организм.



В более чем 70 странах мира согласно Рамочной конвенции Всемирной организации здравоохранения, которую также подписала и Российская Федерация, запрещено использовать надписи на пачках «легкие» и «мягкие», так как они вводят в заблуждение потребителей этих сигарет.

Выводы:

- ***курение «легких» сигарет наносит не меньший, а больший вред, чем обычные сигареты;***
- ***«легкие» сигареты вызывают аденокарциному легких;***
- ***с «легкими» сигаретами гораздо труднее расстаться;***
- ***окружение курильщиков «легких» сигарет так же страдает от пассивного курения: они могут заболеть бронхитом, астмой и другими легочными заболеваниями.***



Курение даже «легких» и «сверхлегких» сигарет наносит непоправимый вред здоровью человека.

Избавить себя от вредного воздействия табака можно только одним способом – бросить курить.

Никогда не поздно отказаться от курения и заняться своим здоровьем!

Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения «Центр гигиенического образования населения» Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.