

#### ۴- قلبان ها بی خطر هستند.

در قلبان، دود از طریق آب منتقل می گردد.

برخی مردم بر این باورند که لوله قلبان، قبل از ورود دود به ریه، آن را تمیز می کند. ولی باید گفت که خطرات ناشی از قلبان به مراتب بیشتر از خطرات ناشی از سیگار می باشد.

قلیانی ها نسبت به سیگاری ها، ۲۰۰ برابر بیشتر در معرض خطرات باشند.

یک باور دیگر نیز وجود دارد که می گویند، قلبان های دست دوم و کار کرده، ایمن تر می باشند که این باور نیز نادرست است.

#### ۵- برای ترک سیگار، من خیلی پیر هستم.

اگر یک سال است که سیگار کشیدن را ترک کرده اید، خطر بیماری های قلبی را به نصف کاهش داده اید.

افراد ۳۵ تا ۳۹ ساله، اگر سیگار را ترک کنند، می توانند ۳ تا ۵ سال طول عمر خود را زیاد کنند.

افراد ۶۵ ساله، می توانند یک سال طول عمر خود را زیاد کنند. مطالعات نشان داده که حتی افراد ۶۹ ساله نیز می توانند با ترک سیگار، طول عمر خود را زیاد کنند و از زندگی لذت بیشتری ببرند.

#### ۶- من هرگاه بخواهم می توانم سیگار را ترک کنم.

هر چه مدت سیگار کشیدن شما بیشتر باشد، به همان نسبت ترک سیگار برایتان سخت تر خواهد بود.

افرادی که می گویند، اراده ترک سیگار را دارند، باید آنها را در مواقع بحرانی دید که آیا اراده شان پابرجا است یا نه.

حدود ۹ نفر از ۱۰ نفری که سیگار را ترک می کنند، دوباره شروع به سیگار کشیدن می کنند.

مطالعات نشان داده که گرچه ۷۰ درصد سیگاری ها خواهان ترک سیگار هستند، اما تنها ۷ درصد آنها دارای اراده قوی در ترک سیگار هستند

بهترین روش ترک سیگار، مشاوره و دارودرمانی می باشد.

#### ۷- اگر کودکی در خانه نباشد، می توان سیگار کشید.

اگر کسی در داخل خانه سیگار بکشد و حتی فرد دیگری در آنجا نباشد، دود سیگار روی فرش، لباس ها و پرده ها و ... باقی می ماند.

اگر بتوانید بوی سیگار را در فضای خانه استشمام کنید، بدون اینکه کسی در آن لحظه سیگار بکشد، نشان می دهد که موادمیمیایی سرطان زا در محیط خانه وجود دارد.

این مسئله به خصوص در نوزادانی که روی زمین سینه خیز یا چار دست و پا راه می روند و وسایل را در دهانشان می گذارند، خیلی خطرناک است.

پس بهتر است برای سلامت کودکانمان سیگار را ترک کنیم.

#### ۸- اگر سیگار را ترک کنم، افزایش وزن پیدا می کنم.

نیکوتین یک ماده محرک است و اشتها را از بین می برد. پس وقتی سیگار را ترک می کنید، هوس و میل به غذا خوردن بوجود می آید.

به طور متوسط، افراد بعد از ترک سیگار، ۳/۶ کیلوگرم افزایش وزن می یابند.

هنگامی که سیگار را ترک می کنید، سوخت و ساز بدنتان نیز کم می شود، اما شما می توانید با ورزش کردن و یا پیاده روی طولانی با چاقی مبارزه کنید.

با ورزش کردن و عادات صحیح غذایی می توانید با خطرات ناشی از سیگار و افزایش وزن ناخواسته مبارزه کنید.



۹- من فقط در مهمانی ها سیگار می کشم، بنابراین خطری مرا تهدید نمی کند.

یکی از باورهای غلط مردم این است که اگر گاهی وقتها سیگار بکشید، از خطرات سیگار ایمن می باشید.

در حقیقت، خطرات سیگار کشیدن بعد از روشن کردن یک عدد سیگار مشخص می شود.

کشیدن ۱ تا ۴ عدد سیگار در روز باعث می شود که شما سه برابر بیشتر در معرض ابتلا به سرطان ریه باشید.

## ۹ باور غلط درباره کشیدن سیگار

### ۱- تنها خطر سیگار کشیدن، بروز سرطان ریه می باشد!

کشیدن سیگار فقط باعث سرطان ریه نمی شود، بلکه انواع سرطان و بیماری ها را در پی دارد؛ مثل سرطان دهان، سرطان مری، سرطان مثانه، سگته مغزی، بیماری های قلبی، آسم و آسیب جنین در زن بارداری که سیگار می کشد.. پس برای سلامتی خود و خانواده تان، باید سیگار را ترک کنید.



۱

### ۲- برخی سیگارها خطری ندارند.

هیچ سیگاری بی خطر نیست و نیکوتین موجود در سیگار، یک ماده اعتیادآور می باشد.

برخی افراد سیگاری، دود سیگار را به صورت عمیق وارد بدن خود می کنند و آن دود را برای مدت طولانی در بدن نگه می دارند.

سیگارهای الکترونیکی نیز بی خطر نیستند.

اجازه ندهید این باورها در ترک سیگار دخالت کنند.

قلیانی ها نسبت به سیگاری ها، ۲۰۰ برابر بیشتر در معرض خطرات باشند



### ۳- سیگارهای لایت ( Light ) یا سبک مضر نیستند.

شرکت های سیگار از کلماتی مانند: سبک یا ملایم استفاده می کنند و پاکت های سیگار را با رنگ های نقره ای، سفید و یا

2

طلایی به فروش می رسانند، با این مضمون که اینها بی خطر هستند.

موسسه غذا و داروی آمریکا به تازگی نوشتن لغاتی همچون سبک و ملایم را روی پاکت های سیگار ممنوع کرده است.

مطالعات نشان داد که ۲۰ درصد سیگاری ها باور دارند که خطرات ناشی از سیگار، در سیگارهایی که لغات سبک و یا ملایم دارند، کمتر از مارک های دیگر سیگار می باشد، در حالی که اینطور نیست.

دیگر باور غلط این است که نیکوتین سیگارهای باریک تر، ضرر کمتری دارد، در حالی که اینطور نیست.

بهتر است شما هیچ کدام از این حرف ها را باور نکنید.



3