

1
μύθος

Τα "Ελαφρά" τσιγάρα
δεν βλάπτουν.



αλήθεια

Κατά την καύση
κάθε τσιγάρου
παράγονται 4000 βλαβερές
ουσίες από τις οποίες οι 40 είναι καρκινογόνες

3
μύθος

Δύο τσιγάρα την ημέρα με
τον καφέ και μετά το φαγητό
δεν βλάπτουν

αλήθεια

Όλοι οι
καπνιστές
ξεκίνησαν
από τα δύο τσιγάρα



5
μύθος

Εάν καπνίζω κάνω κακό
μόνο σε μένα

αλήθεια

Το παθητικό κάπνισμα μπορεί να
προκαλέσει καρκίνο πνεύμονα στους
μη καπνιστές και αναπνευστικά
προβλήματα ιδιαίτερα στα παιδιά



2
μύθος

Το τσιγάρο όποτε
θελήσω το κόβω

αλήθεια

Είναι δύσκολη
η διακοπή
του γιατί
η νικοτίνη είναι εξαρτησιογόνος ψυχότροπος
ουσία και προκαλεί εθισμό και έξη.

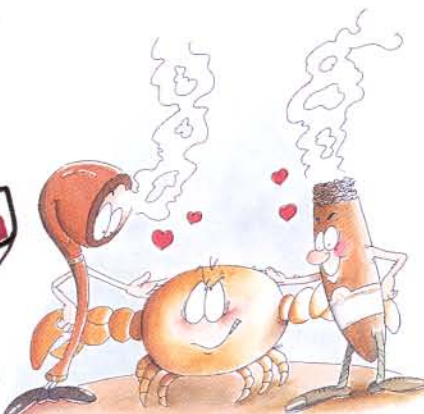


4
μύθος

Με την πίπα τα πούρα ή
το μάσημα του καπνού δεν
εισπνέω στο βάθος τον
καπνό οπότε δεν κινδυνεύω

αλήθεια

Κάθε χρήση
καπνού
μπορεί να
προκαλέσει
καρκίνο και καρδιαγγειακά νοσήματα



6
μύθος

Κατά την εγκυμοσύνη μου
καπνίζω μόνο λίγα τσιγάρα
και έτσι δεν βλάπτω
το έμβρυο

αλήθεια

Έχει αποδειχθεί
πως και τα λίγα
τσιγάρα βλάπτουν
το έμβρυο διότι η νικοτίνη περνάει στο
αίμα του και έτσι μπορεί να γεννηθεί με
λιγότερο σωματικό βάρος και αναπνευστικά
προβλήματα. Το κάπνισμα ενοχοποιείται
επίσης για τον αιφνίδιο θάνατο νεογνών



7

μύθος

Δεν κόβω το κάπνισμα γιατί καπνίζω τόσα χρόνια και ότι κακό ήταν να γίνει έγινε



αλήθεια

Έχει αποδειχθεί πως όσα χρόνια και αν καπνίζεις με την διακοπή του καπνίσματος μειώνεις σημαντικά την πιθανότητα εμφάνισης καρδιαγγειακών και πνευμονικών νοσημάτων καθώς και καρκίνου

8

μύθος

Αν και καπνίζω αισθάνομαι πολύ καλά στην υγεία μου χωρίς κανένα πρόβλημα στις επιδόσεις μου



αλήθεια

Έχει αποδειχθεί ότι το κάπνισμα σταδιακά μειώνει τις φυσικές ικανότητες, τις αντιστάσεις του οργανισμού και τις σεξουαλικές δραστηριότητες του ατόμου

μύθος

και

αλήθεια

για το κάπνισμα

Εικονογράφηση:
Σπύρος Ορνεράκης - Σάκης Κουτσαντάς
Επιμέλεια εντύπου:
Δ/ση Αγωγής Υγείας και Πληροφόρησης
Υπουργείου Υγείας και Πρόνοιας

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

ΑΘΗΝΑ 1999