

**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

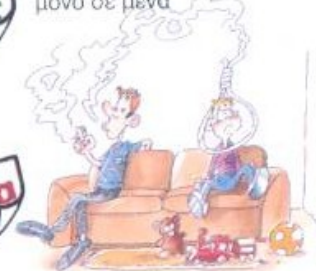


**5**  
μύθος

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  
πώς 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

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

**μύθος**  
**και**  
**αλήθεια**  
**για το**  
**κάπνισμα**

**ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ**  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ  
ΑΘΗΝΑ 1999