ПРО ЗДОРОВЬЕ

СИГАРЕТА ИЛИ ЗДОРОВЬЕ: СДЕЛАЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР!

Сигарета помогает снять стресс - убеждают себя заявлые курильщики. Но так ли это?

Фото: kuvarspsikoloji.com

На самом деле курение – одно из тяжелейших заболеваний нашего времени. По данным ВОЗ, от этой привычки ежегодно умирает более 8 миллионов человек, 15% из которых - от последствий воздействия вторичного табачного дыма. Не удивительно, ведь в его состав входят метан, синильная кислота, свинец, мышьяк и даже радиоактивные компоненты (полоний, радий, цезий и др.).

Табачный дым - причина большинства хронических неинфекционных заболеваний. Кроме того, курение разрушает легкие и негативно воздействует на нервную систему. Особенно оно опасно для организма женщины и для ее потомства – приводит к врожденным дефектам развития ребенка, повышает частоту мертворождений.

Вместе с тем, бросить пагубную привычку курильщикам со стажем бывает очень непросто. Чтобы справиться с синдром «отмены», специалисты ГБУЗ ОТ ВО «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики» советуют соблюдать следующие рекомендации:

- попробовать отказаться от сигарет на целый день или резко сократить их количество;

- не докуривать сигарету до конца, поскольку самые вредные компоненты табачного дыма находятся в последней ее трети;

- стараться не затягиваться;

- не курить натощак и «за компанию»;

- сменить обстановку, заняться физкультурой, больше гулять на свежем воздухе;

- добавить мотивацию. К примеру, сосчитать, сколько денег удалось сэкономить, отказавшись от сигарет. Купите себе на них подарок.

- пейте больше жидкости, но исключите употребление крепкого чая и кофе, спиртных напитков. Откажитесь от пряных и острых блюд, ешьте больше овощей и фруктов, кисломолочных продуктов.

Чувствуете, что сами не справляетесь? Обратитесь за помощью к специалисту, врачу- наркологу.

И запомните! Битва с никотиновой зависимостью зачастую сопровождается срывами. Но не опускайте руки! Мы верим, у вас обязательно все получится!

ГБУЗ ОТ ВО«ОЦОЗ и НП»