Меньше дыма – больше жизни

Всемирный день без табака – или день без ядовитого сигаретного дыма, проводится 31 мая уже более двадцати лет. А его задачи остаются неизменными: информировать людей о вреде зависимости, снижать распространенность пагубной привычки и вовлекать в борьбу против курения все слои населения.

От последствий потребления табака в мире ежедневно погибают тысячи людей. Неутешительная ситуация сложилась и в нашей стране - на настоящий момент распространённость курения в России приняла характер эпидемии: курят две трети взрослого населения. Наш округ также не является исключением – количество лиц, потребляющих табак в ЯНАО сопоставимо со среднероссийскими показателями.

При этом, в нашем регионе, характеризующимся экстремальными климатическими условиями, где организм человека постоянно находится в состоянии напряжения, курение быстро приводит к болезням дыхательной системы, сердечно-сосудистой патологии, вызывает развитие раковых заболеваний.

УДИВИТЕЛЬНЫЕ ФАКТЫ О КУРЕНИИ, КОТОРЫЕ ЗАСТАВЯТ ВАС ЗАДУМАТЬСЯ

1. Легкие сигареты никакие не легкие.

Это такой рекламный ход. Человек думает, что покупает легкие сигареты и меньше себя травит. В легких сигаретах действительно меньше никотина. Но человек вынужден выкуривать вместо одной обычной сигареты две или три легкие, чтобы удовлетворить свою потребность в никотине. В итоге легкие сигареты нужно покупать чаще, что выгодно для производителя, но пагубно для вашего здоровья.

2. Вы не можете компенсировать вред от курения.

Курильщики думают, что нужно хорошо питаться, заниматься спортом, и тогда проблем от курения не будет. Но это заблуждение. Поврежденные горячим дымом легкие не компенсирует даже самая полезная диета.

Регулярные тренировки не выведут токсины из тела. Курение нельзя компенсировать здоровым образом жизни. Одно противоречит другому.

3. Практические никто не в состоянии бросить курить с первого раза.

Люди, решившие раз и навсегда расстаться с этой смертоносной привычкой сталкиваются с серьезной проблемой. Они не могут бросить курить с первого раза. Никотиновая зависимость очень приставучая. Она так просто не отпустит человека. Нужно собрать волю в кулак, клеить никотиновые пластыри, если нужно, ходить к специалистам. Так просто от курения вы не избавитесь.

4. Никотин — не самое страшное в сигаретах.

Никотин в малых дозах относительно безопасен. Более того, он содержится в безобидных баклажанах или цветной капусте. Вред сигарет состоит том, что они щедро сдобрены канцерогенами. А их в обычной сигарете около 50 наименований. Хотя никотин, конечно, вызывает привыкание и заставляет вновь и вновь тянуться за вредной табачной папиросой.

5. Количество курильщиков постепенно уменьшается.

Все меньше и меньше людей отдают себя на растерзание сигаретному дыму. К примеру, в 1965 году в Америке 45 процентов населения жить не могло без никотина. Сейчас же только 20 процентов американцев курят. Этот факт говорит о том, что люди переходят на сторону здорового образа жизни.

6. Бросать постепенно так же вредно, как и не бросать вовсе.

Самостоятельно бросить курить с первой же попытки — миф из области фантастики. Поэтому люди просто постепенно уменьшают количество сигарет, но не бросают. Но ученые пришли к выводу, что такой подход наносит вред. Дело в том, что обычно курильщики не докуривают сигарету до самого фильтра. Но когда бросают постепенно, то выкуривают папиросу до конца. Они получают то же самое количество никотина.

7. Курение не только убивает.

Учеными уже неоднократно был доказан вред от никотиновой зависимости. Но обычная сигаретка крадет не только ваше здоровье, но и время. Доказано, что среднестатистический курильщик тратит от 5 до 10 лет своей жизни на курение. Не верите? Просто подсчитайте, сколько раз в день вы курите, сколько времени тратите на то, чтобы выкурить одну сигарету. Полученная цифра вас точно шокирует. Одни перекуры на работе чего стоят.

8. Бросать никогда не поздно.

Заядлые курильщики умом понимают, что надо бросать курить. Но полагают, что раз здоровью и так нанесен вред, бросать нет смысла. Они ошибаются: покончить с курением можно даже спустя 40 лет «никотинового» стажа. Вы перестанете травить свой организм, займетесь очищением тела. Лучше бросить поздно, чем никогда.

9. Отказ от сигарет положительно сказывается на качестве жизни. Курильщики не могут качественно различать все вкусы и запахи. Их рецепторы притупляются никотином. Отказавшись от курения, вы откроете для себя новые грани вкуса и аромата. Также важен финансовый аспект: сигареты стоят недешево, на них может уходить треть вашего бюджета. Отказ от курения сбережет финансы, позволит тратить больше денег на качественную еду, одежду, отдых.

Курение отнимает вашу жизнь, крадет внутреннюю энергию, лишает воли. Бросайте немедленно, пока сигарета не стала вашей хозяйкой.
Выбирайте жизнь, полную радости,
а не никотинового дыма.