

Курение — это процесс вдыхания дыма от горящих растительных материалов, чаще всего табака. Курение табака является одной из самых распространенных форм употребления никотина и имеет долгую историю, насчитывающую несколько тысячелетий. Тем не менее, с развитием медицины и науки стало известно о вреде курения для здоровья, что вызвало значительные изменения в общественном восприятии и законодательстве, касающемся курения.

Курение оказывает множество негативных воздействий на здоровье человека:

1. Заболевания легких

Курение является основной причиной хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ), эмфиземы и хронического бронхита, астмы.

2. Рак

Сigaretный дым содержит множество канцерогенных веществ, что значительно увеличивает риск развития рака легких, гортани, ротовой полости, пищевода, поджелудочной железы, языка, желудка и других органов.

3. Сердечно-сосудистые заболевания

Никотин и другие вещества в табачном дыме способствуют развитию атеросклероза, что увеличивает риск инфарктов и инсультов.

4. Репродуктивные и перинатальные эффекты

Курение во время беременности может привести к выкидышам, преждевременным родам и снижению веса новорожденных. Снижению импотенции, бесплодию.

5. Заболевания пищеварительной системы: язва двенадцатиперстной кишки желудка, желудочное кровотечение, чередование запоров и поносов.

Чтобы бросить курить прежде всего, Вам понадобятся:

- сила воли
- хорошая и твёрдая мотивация
- эффективный метод

Если Вы действительно хотите бросить курить, Вы должны найти убедительные причины для этого, но, прежде всего, Вам нужен хороший метод, потому что бросить курить непросто.

Отказ от курения продлевает Вашу жизнь, Вы больше не подвергаетесь риску оказаться привязанным к кислородному баллону, страдать от химиотерапии и последствий рака. Вы не заставляете членов своей семьи переживать из-за любимого человека, который разрушает себя день за днем.

Курение дома подвергает риску всех членов семьи, но иногда без него не обойтись, бросить курить - значит не подвергать риску здоровье других.

Вы приобретаете чувство собственного достоинства и уверенность в себе. Если раньше Ваши друзья и близкие старались держаться подальше от Вашего неприятного запаха и порочной привычки, бросив курить, Вы заметите больше похвалы и меньше критики.

Врач- онколог Мосур Т.Ю.