

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ!

В настоящее время существует масса мифов, окружающих отказ от курения, причем большинство из них было придумано самими курильщиками, желающими найти обоснование своей опасной для здоровья вредной привычке. Многие считают, что курение всего лишь вредная привычка, от которой можно избавиться в любой момент – было бы желание! Но это совсем не так, ведь на фоне длительного употребления сигарет развивается стойкая психическая и физиологическая зависимость от наркотического вещества — никотина, содержащегося в сигаретном дыме. Поэтому Отказ от курения — это исключительное по пользе событие для индивидуальной физиологии, психологии, профилактики. Однако многих пугает вероятность развития негативных последствий от курения — болей, нервозности, набора массы тела. Н навязанные самим себе убеждения нередко становятся причиной того, что заядлый курильщик не может самостоятельно адекватно оценить все плюсы отказа от курения, а затем принять правильное решение, касающееся избавления от столь вредной привычки.

Положительные последствия отказа от курения делятся на ранние и отсроченные.

Первые проявляются в:

- Быстром восстановлении вкуса и обоняния;
- снижении насыщения крови углекислым газом;
- увеличении количества кислорода в крови;
- улучшении дыхательной функции;
- улучшении питания тканей сердца и мозга кислородом;

Отсроченные проявления появляются после полугода жизни без сигарет. Интересно, что их бывшие курильщики менее всего склонны замечать — к хорошему привыкают быстро. Среди этих последствий:

- восстановление сосудистого тонуса
- снижение риска развития ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда, инсульта;
- улучшение цвета лица и состояния кожи;
- восстановление объема легких;
- примерно на 50% снижается риск развития раковых опухолей;
- исчезновение хронических головных болей и кашля курильщика;
- улучшение состояния иммунной системы;
- восстановление работы сердечно-сосудистой системы.
- улучшение памяти;
- повышение нервной и физической выносливости

но на этом положительные стороны прекращения курения не ограничиваются. **Большинство бывших курильщиков отмечают исчезновение хронической усталости и повышение жизненной энергии.** У мужчин отказ от курения нередко является причиной улучшения потенции. Приятным дополнением отказа от курения является значительное улучшение состояния десен и возвращение белизны зубам. Было подмечено, что многие болезни десен при отказе от курения перестают прогрессировать.

И чем раньше вы прекратите курить – тем больше шансов восстановить свое здоровье! Значительное оздоровление организма — это не единственный плюс, который приобретает человек при отказе от курения. Польза отказа от курения отражается и на

состоянии бюджета. Сигареты в настоящее время стоят недешево, поэтому любой заядлый курильщик за всю свою жизнь может потратить целое состояние на это сомнительное удовольствие. Улучшение состояния семейного бюджета является ещё одним из явных преимуществ отказа от курения.

Исчезновение привычной раздражительности будет способствовать созданию более здорового микроклимата в семье и на работе.

Избавление от этой вредной привычки также несет пользу и социальному статусу.

Современные люди стараются оградить себя от общения с курильщиками, так как им не нравится неприятный запах изо рта, от одежды и волос. Кроме того, нередко окружающие начинают даже больше уважать бывшего курильщика, зная о том, что он смог преодолеть свое дурное пристрастие. Отказ от курения положительно скажется и на здоровье всей семьи человека, страдающего никотиновой зависимостью. Как показывает практика, у детей, родители которых курят в доме, значительно чаще наблюдаются бронхиты и другие респираторные заболевания. Отказ от курения позволит создать более благоприятные условия жизни не только детей, но и пожилых людей.