

Зачем бросать курить?



Если вы все еще курите, у вас есть как минимум 4 веские причины, чтобы отказаться от этой вредной привычки. Тем более что вы получите мгновенные и долгосрочные выгоды: улучшится ваше здоровье, внешний вид, вы станете богаче и счастливее.

Польза для здоровья

Из-за курения ежегодно умирают около 400 тысяч россиян и миллионы имеют серьезные проблемы со здоровьем. Курение вредит практически всему организму, но особенно страдают дыхательная и сердечно-сосудистая системы. Ишемическая болезнь сердца, гипертония, инфаркты, инсульты, эмфизема, астма, хронические обструктивные болезни и злокачественные новообразования в легких — это неполный список заболеваний, которые буквально косят российское общество.

Пристрастие к табаку также вызывает биохимические изменения в мозге, как показывают исследования американского национального института по борьбе со злоупотреблением наркотическими веществами. Причем, они подобны деструктивным изменениям, характерным для героиновых и кокаиновых наркоманов.

Отказ от курения, независимо от стажа или количества выкуренных сигарет, дает молниеносный положительный эффект: уже через 20 минут после последней сигареты начнутся положительные изменения в организме. Исследования показали, если отказаться от пагубной привычки в возрасте до 30 лет, риск развития болезней, связанных с курением, снижается на 90%. До 50 — риск преждевременной смерти уменьшается на 50% по сравнению с людьми, которые продолжают курить. После 60 лет и старше - вчерашние курильщики живут дольше, чем их курящие ровесники.

Внешний вид

После отказа от курения исчезнет неприятный запах изо рта, зубы станут более белыми, улучшится цвет лица, пальцы и ногти перестанут быть желтоватыми, замедлится появление морщин и, в целом, вы будете выглядеть моложе.

Исследователи из цюрихского университета обнаружили связь между количеством морщин и вредной привычкой: курение приводит к спазмам мелких сосудов, питающих кожу, что снижает ее эластичность. Поэтому у курильщиков уже в 20 лет возникают морщины, которых, возможно, еще не было бы и в 35, если бы не тяга к сигарете. Также ученые обнаружили корреляцию между

количеством седых волос и курением: химические вещества, содержащиеся в табачном дыме, повреждают клетки волосяных фолликулов, нарушают поступление к ним кислорода и питательных веществ из-за спазма сосудов.

Выгоды для жизни

Вы защитите тех, кого любите. Пассивное курение не менее опасно, а, по некоторым данным, даже более, чем активное. Особенно для детей до 5 лет и беременных женщин. Дети, рожденные матерями, подвергавшимися вредному воздействию табачного дыма, чаще болеют ОРВИ, бронхитами, воспалениями легких и бронхиальной астмой, чем дети некурящих родителей. Кроме того, дети курильщиков чаще начинают курить сами. Если вы бросите курить, вы покажете положительный пример детям и снизите вероятность того, что они начнут курить, когда вырастут. И, наконец, вас станут больше ценить на работе, так как вы меньше времени будете тратить на перекуры, а больше — на работу, что, скорее всего, положительно скажется на вашей зарплате.

Финансовые выгоды

Даже у нас в стране, благодаря усилиям властей, курить стало дорого. Если подсчитать, расходы могут неприятно удивить: ежедневные траты на табак помножьте на 365 дней в году и затем на стаж курения, а теперь умножьте еще на 10, чтобы выяснить расходы в ближайшее десятилетие. По самым скромным подсчетам, если в день выкуривать пачку относительно приличных сигарет за 100 рублей при стаже курения 5 лет, в год в пепел и дым превращаются 36,5 тысяч рублей. За пять лет — 182,5 тысяч рублей или стоимость хорошего подержанного автомобиля, или четыре романтических путешествия на двоих, или шесть годовых абонементов в хороший фитнес-клуб. Если в последующие 10 лет вы продолжаете курить, то расходы составят 1,8 миллионов рублей — хорошая квартира в Подмоскowie или треть от сегодняшней стоимости квартиры в Москве. И это только прямые экономические потери без учета расходов на лечение и несчастных случаев из-за непогашенной сигареты.

КОНТРОЛЬ ЗДОРОВЬЯ

БЫТЬ
ЗДОРОВЫМ

ЖИТЬ
СЧАСТЛИВО

БЛАГОТВОРНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ ПОСЛЕ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ:

Через

- 20 минут** - уменьшается частота сердечных сокращений и снижается кровяное давление
- 12 часов** - содержание угарного газа в крови снижается до нормального уровня
- 2–12 недель** - улучшается кровообращение и усиливается функция легких
- 1–9 месяцев** - уменьшаются кашель и одышка
- 1 год** - риск развития ишемической болезни сердца уменьшается в два раза
- 5–15 лет** - риск инсульта снижается до уровня риска у некурящего человека
- 10 лет** - риск развития рака легких снижается в два раза
- 15 лет** - риск развития ишемической болезни сердца снижается до уровня риска у некурящего человека

