

Бросить курить. Обдумывание решения.

Почему Вы курите?

Многим людям нравится курить. Возможно Вы считаете, что это улучшает общение или вы можете лучше сконцентрироваться над работой. Это помогает Вам при нервном напряжении или при стрессе. Вы курите, чтобы не выделяться из вашего круга общения или для того, чтобы «перебить» аппетит. Привыкание или зависимость – важнейшие причины, почему люди продолжают курить. Ваш организм привык к получению определенной дозы никотина, и поэтому бросить курить бывает сложно. Если вы выкуриваете более 10 сигарет в день, то в этом случае велика вероятность наличия у вас зависимости от табака.

Задумывались ли вы, почему Вы продолжаете курить? Давайте взвесим преимущества и недостатки курения.

Недостатки курения.

Конечно же Вы уже давно знаете, что курение наносит вред как вашему здоровью, так и людям, которые Вас окружают.

Ваша физическая форма ухудшается и у Вас меньше жизненного тонуса и энергии при курении. Помимо этого, у вас гораздо большая, чем у некурящих вероятность следующих состояний:

- воспалительных заболеваний слизистых носа, придаточных пазух (гаймориты, синуситы), десен, горла и уха;
- язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки;
- бесплодия (снижение репродуктивной способности) как у женщин, так и у мужчин;
- ускоренного наступления климакса у женщин и увеличение вероятности остеопороза (развития хрупкости костей)
- снижения сексуальной потенции у мужчин

- тяжелых заболеваний органов дыхания (астма, хронический бронхит, эмфизема легких)
- тяжелых заболеваний сердечно-сосудистой системы (инсульт, инфаркт, снижение просвета крупных сосудов ног, сосудистые гангрены нижних конечностей)
- различных форм раковых заболеваний (рак легких, гортани, пищевода, поджелудочной железы, мочевого пузыря, почек и рака шейки матки);
- скоропостижной смерти в среднем возрасте

Некоторые факты для размышления.

Курильщики часто приводят различные причины, почему несмотря ни на что они продолжают курить. Однако эти рассуждения часто не соответствуют реальному положению вещей:

- Многие курильщики считают, что курят уже слишком долго и уже нет смысла бросать – «слишком поздно». Однако бросить курить никогда не поздно. Бросив курить, вы всегда укрепляете ваше здоровье, несмотря на длительность вашего стажа курения.
- Конечно все мы подвергаемся и другим вредным факторам окружающей среды, таким как загрязнение атмосферы, обилию вредных химических соединений и фоновому радиационному облучению. Однако курение намного вреднее. Вероятность того, что кто-то умрет от курения во много сотен раз больше, чем от причин, связанных с загрязнением окружающей среды. То, что существуют и другие вредные для здоровья факторы не являются причиной того, что можно продолжать курить и дальше. По крайней мере, на курение Вы сами в силах повлиять, в отличие от загрязнения окружающей среды.
- Каждый из нас наверняка знает курильщика, который прожил долго, однако, к сожалению, это только исключения из правил. Курильщики в среднем живут на 13 лет меньше по сравнению с некурящими.

- Большинство курильщиков, прекративших курение поправляются в среднем на два килограмма. Это правда. Однако курение намного вреднее, чем несколько килограмм избыточного веса. Если вам удалось бросить курить, то вы всегда можете «поработать» и над избыточным весом.

- Многие курильщики думают, что у них не получится бросить курить. Обсудив с врачом возможные проблемы и препятствия для прекращения курения, можно найти наилучший путь для их решения в вашей ситуации. Для преодоления тяги во время попытки бросить курить существует возможность временного применения специальных медицинских средств, в частности пластырей или жевательных резинок с никотином. В этом случае, вероятность успеха бросить курить повышается.

Преимущества прекращения курения.

Бросить курить – это большая польза для вашего здоровья. Улучшится ваша физическая форма и повысится жизненный тонус. Вы заметите это уже через несколько недель. Вы почувствуете себя свежее и Вы станете лучше и здоровее выглядеть. У Вас улучшится вкус и обоняние. Ваш голос станет более натуральным и исчезнет ваш кашель курильщика. Подверженность простудным заболеваниям уменьшается очень быстро после прекращения курения. В течение первых пяти лет после прекращения курения максимально наблюдаются восстановительные процессы укрепления здоровья. Таким образом, Вы очень быстро ощутите положительные результаты прекращения курения. Бросив курить, Вы всегда принесете своему здоровью пользу, несмотря на то, как долго вы курите. После приблизительно 10-15 лет после прекращения курения ваша ожидаемая продолжительность жизни не будет отличаться от не курящих людей.

Прекращение курения также полезно для здоровья окружающих вас людей. Если родители не курят, то у детей также меньше вероятность и длительность протекания простудных заболеваний, гриппа, воспаления среднего уха, бронхитов и воспалений легких. Если вы не курите, то вы показываете хороший пример вашим детям.

В заключение: прекращение курения сохраняет вам много денег.

Обдумывание.

Попробуйте взвесить для себя ещё раз причины, которые Вы считаете для себя важными, чтобы продолжать курение и сравните их с преимуществами, которые вы получите, бросив курить. Если вы сомневаетесь, поговорите с людьми, бросившими курить. Вы заметите, что каждый из них рад, что удалось бросить курить. Если вы решили для себя, что хотите бросить курить, обратитесь на прием к врачу общей практики для специальной консультации и поддержки по прекращению курения.

Информация обновлена 22 мая 2024 года