



5 ПРИЧИН КИНУТИ КУРИТИ

Сигаретний дим, який заповнює закриті приміщення, містить більше 4000 хімічних речовин, з яких, принаймні, 250 – шкідливі, а понад 50 викликають рак. Уже з першого дня відмови від сигарет ваш організм почне відновлюватися, а ризики виникнення хвороб, асоційованих з курінням, зменшуватися. Ми зібрали 5 причин, чому варто кинути курити.

1. ЖИТИ ДОВШЕ

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, тютюн вбиває майже половину тих, хто курить. Щороку внаслідок куріння помирає майже 7 мільйонів людей у всьому світі. Понад 6 мільйонів із них – це курці або колишні курці, а 890 тисяч – люди, які є пасивними курцями.

2. УНИКНУТИ НЕБЕЗПЕЧНИХ ХВОРОБ

Куріння може спровокувати астму та хвороби дихальних шляхів, коронарну хворобу серця, інфаркт, інсульт, захворювання судин, аневризму аорти.

Куріння також може стати причиною онкологічних захворювань. Пухлини, що з'являються внаслідок куріння, найчастіше уражають ротову порожнину, гортань, стравохід, трахею, бронхи, легені, шлунок, підшлункову залозу, нирки, товсту кишку, сечовий міхур, шийку матки та спинний мозок.

Внаслідок куріння також може розвинутих остеопороз, катаракта та сліпота, парадонтози.

Куріння також може стати причиною безпліддя та імпотенції.

Уже з першого дня відмови від сигарет ваш організм почне відновлюватися, а ризики виникнення хвороб, асоційованих з курінням, зменшуватися. Протягом 2-х років у вас значно зменшиться ризик ішемічної хвороби серця. А через 15 років ризик серцево-судинних захворювань знизиться до рівня некурця. Тому що раніше ви відмовитесь від куріння, то краще.

3. ЗБЕРЕГТИ КОШТИ

Людина, яка викурює пачку сигарет щодня, щороку витрачає понад 8 тис грн. Тож відмова від куріння – це можливість витратити кошти на більш потрібні і корисні речі.

4. ЗБЕРЕГТИ ЗДОРОВ'Я РІДНИХ

Пасивне куріння є також небезпечним. У дорослих, які не курять самі, але вдихають тютюновий дим, він викликає серйозні серцево-судинні та



респіраторні захворювання, зокрема, ішемічна хвороба серця та рак легенів. У немовлят він може викликати раптову смерть.

5. ПОКРАЩИТИ ЗОВНІШНІЙ ВИГЛЯД ТА ПОКРАЩИТИ ЯКІСТЬ ЖИТТЯ

Куріння негативно впливає на зовнішній вигляд: шкіра стає сухою і з'являються зморшки, набуває сіруватого кольору, кінчики пальців та зуби стають жовтуватими. Крім того, коли ви кинете курити, ваше дихання стане чистішим, відчуття смаку та запаху покращаться, а займатись фізичними вправами стане легше.

За останні сім років поширеність куріння серед українців зменшилась на 20%. Однак ще досі більше 7 мільйонів із нас курять щоденно.

Більшість споживачів тютюну мають залежність від нікотину і їм складно самотійно кинути курити. Якщо вам потрібна допомога, вона є! Подзвоніть на гарячу лінію «Я кидаю курити» за номером 0-800-50-55-60, дзвінки безкоштовні та конфіденційні, або отримайте консультацію на сайті www.stopsmoking.org.ua. Тут вам допоможуть підібрати метод відмови від куріння, який підійде саме вам.

Джерело: <https://moz.gov.ua/article/health/5-prichin-kinuti-kuriti>