Брось сигарету – выбери жизнь!

Международный день отказа от курения отмечается каждый третий четверг ноября. Если вы давно задумывались о том, что стоит бросить курить, этот день отлично подходит для воплощения планов в жизнь. Хотя сделать это не так-то просто.

– Каждая затяжка активизирует никотиновые рецепторы, которые провоцируют выброс большого количества дофамина – его ещё называют гормоном удовольствия, – объяснила причины быстрого развития никотиновой зависимости Наталья Богданова, заведующая отделением медицинской профилактики взрослой поликлиники ГБУЗ ТО «ОКБ № 2». – Весь процесс – от прикуривания сигареты до изменения гормонального уровня занимает несколько секунд. И чем дольше человек курит, тем больше в его организме активных никотиновых рецепторов. Такие люди начинают всё чаще испытывать потребность в затяжке.

Курение считается одной из самых пагубных и распространенных вредных привычек. Никотин – это алкалоид пиридинового ряда. Он действует как слабое обезболивающее всего 18 минут после выкуренной сигареты, поэтому заядлые курильщики выкуривают буквально одну сигарету за другой.

Можно различить физическую и психологическую зависимость от табака. Норадреналин вызывает привыкание к курению табака. Это вещество вырабатывается при поступлении в организм никотина и искусственным образом сужает сосуды, после чего в основных жизненно важных органах начинается усиленное кровообращение, что приводит к кратковременной мобилизации сил.

Психологическая зависимость проявляется в том, что человек во время курения получает удовольствие и уже не может остановиться. Кто-то начинает курить, потому что никотин расслабляет, кто-то от желания стать взрослым. Причин может быть множество, но вот исход один.

Вред курения для организма человека заключается в его способности стимулировать развитие тяжелых системных заболеваний. К примеру, уже доказано, что курение увеличивает риск смерти от коронавируса. Американские учёные сделали опыт, который показал, что курящие люди получают в два-три раза больше инфицированных клеток. Это связано с тем, что блокируются интерфероны, защищающие от вируса.

Врачи советуют всем, кто не курит, никогда не пробовать, а тем, кто курит – бросать. Пусть это нелегко и удастся не с первого раза, но если цель такая стоит, то расстаться с сигаретой сможет даже самый злостный курильщик.

Бросить эту привычку довольно сложно, но возможно. Существует множество способов избавиться от курения – сделать это можно как в домашних условиях, так и в специализированных центрах или школах по отказу от курения, которые существуют практически в каждой поликлинике города и области. К сожалению, во время пандемии работа школ приостановлена, но с улучшением эпидемиологической обстановки обязательно вернется к своей деятельности.

Интересные факты о курении:

- 40% жителей России – курильщики;
- сигареты являются самым продаваемым товаром в мире;
- самыми сложными в отказе от курения являются первые три дня;
- по данным ВОЗ 25% сигарет, которые предлагают на рынке, являются подделкой;
- каждый курильщик сокращает свою жизнь на 18 лет.

Курение негативно отражается на многих сферах жизни. Но мы верим, что вы сможете побороть зависимость и стать счастливыми без сигарет!

Источник: МЕДИНФО72.