

31 мая - Всемирный день отказа от табака

Курение - один из самых значимых факторов риска инфаркта миокарда, мозговых инсультов, бронхолегочных заболеваний, сахарного диабета, рака легких и других органов. Табачный дым содержит более 4 000 соединений, из них 250 являются токсичными и канцерогенными.

Общие рекомендации по отказу от табакокурения

Решите, с какого дня вы бросите курить



Примите твердое решение, объявите об этом близким людям. Общайтесь с друзьями и родственниками, которые понимают ваше желание бросить курить и готовы вас поддержать

Обратитесь за помощью к специалисту



Поддержка друзей и родственников очень важна, однако нередко требуется помощь врача или психолога. Регулярные консультации увеличат шансы на отказ от курения

Найдите полезную альтернативу курению



Лучшая замена никотину - физические упражнения, поскольку они, как и отказ от курения, помогут укрепить здоровье. Переключите свое внимание на плавание, бег, прогулки на велосипеде и т.д. Ежедневно уделяйте внимание физической активности не менее 30 минут

Соблюдайте принципы рационального питания



Чтобы не набрать лишний вес после отказа от курения, стоит избегать потребления сладкой и жирной пищи. Замените ее на овощи и фрукты. Исключите кофе и алкогольные напитки - они способствуют желанию закурить