

Ты сам выбираешь...



**Еще один повод отказаться от курения и потребления табака –  
Ежегодный День борьбы с табаком – 3-й четверг ноября**

**Почему стоит бросить курить? А лучше не начинать!**

**Курение и потребление табака? Одно и то же или есть  
разница? Кто поможет бросить курить?**

Обо всем этом еще раз и коротко на этой странице.

Исследования, подтверждающие опасность курения для здоровья в мире больше не проводятся, потому что **ТОЧНО ДОКАЗАНО**, что курение во много раз повышает риск развития практически всех видов рака, инфаркта, инсульта и других болезней.

Набирающие последнее время популярность курение электронных сигарет и потребление никотина через системы нагревания (например, IQOS) являются новыми (по сути экспериментальными) не изученными способами доставки вредных продуктов в организм. **Хотите бесплатно (за ваши деньги!) стать участником экспериментов?**

Уже начинают накапливаться научные данные об их небезопасности. Электронные сигареты содержат пропиленгликоль, глицерин и искусственные ароматизаторы, способные глубоко проникать в ткань легких, повреждая ее.

Курение и потребление табака- это зависимость. Любая зависимость обедняет жизнь.

Бросить курить и потреблять табак непросто. Поэтому лучше не начинать!

Для отказа от курения и потребления табака существует 2 способа. Это изменение поведения через повышение **СОБСТВЕННОЙ МОТИВАЦИИ** и применение лекарств, помогающих бросить курить. Первый способ, безусловно - является главным. До сих пор не изобретено «волшебного средства» - таблетки, врача -которое поможет бросить курить.

**Захотеть самому (самой)– понять почему и зачем – продумать  
логистику движения к цели**

– это единственный способ отказа от табака. Это непросто, но это возможно! Это доказано многими исследованиями во всем мире. При отказе от курения снижается риск развития всех заболеваний.

И последнее:

Курение традиционных и электронных сигарет делает курильщиков более уязвимыми перед вирусами. Исследования показали, что во время пандемии новой коронавирусной инфекции курильщики в 2,4 раза чаще поступали в ОИТ, нуждались в ИВЛ или умирали.

**День борьбы с табаком – еще один важный день в году, чтобы задуматься о здоровье! Тем, кто курит или потребляет табак.**