С 29 мая по 4 июня в России проходит Неделя отказа от табака (в честь Всемирного дня без табака 31 мая). Табачная зависимость считается одной из самых распространенных эпидемий за всю историю человечества.

По данным Всемирной организации здравоохранения, 1,3 миллиарда населения планеты находится в зависимости от табака. Табакокурение является причиной летальных исходов от рака легких в 90% случаев, от хронического бронхита и эмфиземы – в 75%, от ишемической болезни сердца – в 25%.

Преимущества отказа от курения:

Многие опасаются, что потребуется много времени, чтобы почувствовать улучшение самочувствия, что бросить курить будет сложно. Возможно будет непросто, но преимущества для физического и психического здоровья того стоят! Преимущества отказа от табака ощущаются практически сразу. Уже через 20 минут после прекращения курения снижается частота сердечных сокращений. В течение 12 часов уровень монооксида углерода в крови снижается до нормы. В течение 2–12 недель улучшается кровообращение и нормализуется функция легких.

В течение 1–9 месяцев уменьшаются кашель и одышка. В течение 5–15 лет снижается риск инсульта до уровня риска у некурящего человека. В течение 10 лет примерно вдвое снижается риск смерти от рака легких по сравнению с риском у курящих людей. В течение 15 лет снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний до уровня риска у некурящего человека.

Чем раньше отказаться от употребления табака, тем быстрее снизится риск смертельных заболеваний, связанных с этим пагубным пристрастием.

Один из неприятных, но временных эффекторов отказа от сигарет— никотиновая абстиненция или синдром отмены. С ним легче справиться, используя отвлекающие факторы, например, ходьбу, физические упражнения.