Как отказаться от сигарет: полезные советы

31 мая – Международный день отказа от курения.

Все знают, что сигареты негативно влияют на здоровье, но отказаться от них не так просто. Вот несколько советов по отказу от этой вредной привычки.

Для начала обратимся к статистике: 7 млн человек во всем мире умирает в год от табака, из них – 350 тысяч россиян. Сигареты наносят вред каждому органу в организме, но особенно страдают сердце, легкие и кровеносная система.

Курение значительно увеличивает риск возникновения инфаркта миокарда и инсульта, причем вероятность возрастает с каждой сигаретой. При курении происходит повреждение эндотелия сосудов, утолщаются стенки артерий, снижается их эластичность, нарушается жировой обмен, формируются атеросклеротические бляшки, тромбы. У курящих людей часто диагностируют периферический атеросклероз, опасные для жизни аритмии. Также отмечается значительное увеличение артериального давления (особенно «нижнего», диастолического).

Так что же можно сделать:

- Составьте список доводов в пользу отказа от курения и повесьте его на видном месте.
- Если вы уже пытались бросить курить, проанализируйте предыдущий опыт.
- Наметьте для себя дату отказа от курения (желательно в ближайшие 2 недели).
- Расскажите друзьям и близким о своем намерении, попросите вас поддержать.

- Если в вашем окружении есть другие курильщики, попросите их не брать сигареты в вашем присутствии (а в идеале – попробовать бросить вместе).
- Незадолго до запланированной даты перестаньте курить в местах, где вы проводите много времени (работа, дом, машина и т.д.)
- На некоторое время воздержитесь от употребления алкоголя – он способствует усилению тяги к сигаретам.
- Избегайте ситуаций, провоцирующих курение (стресс, застолье, посещение компаний, где многие курят).
- Будьте готовы к проявлению симптомов отмены (плохое настроение, тревога, гнев, сильное желание курить, снижение концентрации внимания, быстрая утомляемость, повышенный аппетит) и другим трудностям первых недель
- За каждую пройденную ступеньку (если вы не курите в течение суток, недели, месяца и т.д.) вознаграждайте себя чем-то приятным (только не вредной едой).
- Преодолеть желание закурить помогают занятость, физическая активность, дыхательные практики.
- Если произошел срыв – не отчаивайтесь, при повторных попытках отказа от сигарет шансы на успех возрастают.

Отказ от курения дает как краткосрочный, так и долгосрочный положительный эффект:

12 часов – уровень монооксида углерода в выдыхаемом воздухе возвращается к норме;

2-4 недели – улучшается работа сердечно-сосудистой системы, становится легче дышать и двигаться;

1-9 месяцев – уменьшается кашель, одышка, проблемы с дыханием, восстанавливается работа легких;

1 год – риск развития ишемической болезни сердца снижается в два раза;

5 лет – значительно снижается риск инсульта;

10 лет – развитие рака легких снижается на 30-50%.

Кроме того, отказ от курения может продлить жизнь: в 30 – на 10 лет, в 40 – на 9 лет, в 50 – на 6 лет, в 60 – на 3 года. Однозначно, плюсов отказа от курения много.

Попробуйте попрощаться с сигаретами и организм скажет вам «спасибо».

По материалам сайта: здоровое-питание.рф