

КАК СНИЗИТЬ ВРЕД ОТ КУРЕНИЯ

Практически каждый курильщик знает о вреде курения, однако статистика показывает, что за последнее время количество курящих людей возросло. Это можно связать с образом жизни большинства людей: увеличение количества стрессовых факторов в жизни каждого человека, доступность сигарет. Поэтому цель этой статьи - рассказать о правилах курения, соблюдая которые можно уменьшить негативное воздействие никотина на организм курящего и снизить риск развития рака.

Первая группа правил включает в себя медицинские рекомендации:

Пейте больше воды в течение дня. Это позволяет стимулировать работу почек, быстрее выводя токсины из организма и избегая увеличения концентрации никотина в моче.

Используйте сигареты с угольным фильтром. Он лучше абсорбирует никотин и вредные смолы.

Гасите сигареты, докурив до середины. Чем ближе к концу сигареты, тем дым гуще и содержит большее количество вредных веществ.

Токсичные вещества, выделяемые сигаретой, оказывают пагубное влияние на кожу лица, слизистую губ, эмаль зубов. Поэтому при курении держите сигарету в руке, а не во рту.

Дорогие сигареты содержат более качественный табак и фильтр. Поэтому не покупайте дешевые сигареты.

Не курите на голодный желудок. Продукты табака поражают слизистую незащищенную желудка.

Светлый табак вреднее черного, поскольку содержит красители, ароматизаторы. Поэтому покупайте сигареты, содержащие только черный табак.

Курите на свежем воздухе. В закрытых помещениях концентрация дыма выше.

Больше ходите пешком, гуляйте на свежем воздухе, принимайте тонизирующий душ. Это поможет работе легких, улучшит кровоснабжение.

Усиленная физическая нагрузка ускоряет работу сердца, ускоряя кровообращение в организме, в то время как никотин сужает артерии, препятствуя оттоку крови от сердца. Поэтому занимайтесь спортом умеренно.

Растягивайте процесс курения. Оптимальное время выкуривания сигареты 5 минут.

Вторая группа – это психологические методы:

Не покупайте более одной пачки за раз

Не оставляйте сигареты на виду

Держите сигареты дальше от рабочего места;

Отказывайтесь от угощения чужими сигаретами и не просите закурить у прохожих

Прячьте пепельницу

Не курите больше одной сигареты в час;

Подсчитайте, сколько тратите на сигареты в месяц, а затем в год

Подводя итоги, курение - это пагубная привычка, которая отрицательно воздействует на ваше здоровье. Поэтому соблюдая ряд этих простых правил, вы сократите это воздействие, а может быть в дальнейшем эти правила помогут вам отказаться от курения навсегда!