

Курение – фактор риска рака легких



Табак является самым сильным, из известных сегодня канцерогенов, вызывающих онкологические заболевания.

Курящие люди подвергают опасности своих близких заболеть теми же серьезными недугами, так как их члены семьи, в том числе и дети невольно становятся пассивными курильщиками, вдыхая табачный дым.

Особую опасность представляет курение в детском, подростковом и юношеском возрасте. Также курение опасно для женского организма.

Если вы еще не успели приобщиться к курению - никогда не пробуйте закурить!

Чтобы избежать пагубных последствий курения, следует скорее отказаться от табака.

Наши советы по отказу от курения:

- Расстаньтесь с этой привычкой как можно скорее;
- Выберите этот счастливый день, дату, после которой вы перестанете быть рабом сигареты;
- Подальше уберите все предметы, которые напоминали бы Вам о курении;
- Избегайте ситуаций, побуждающих снова закурить;
- Найдите себе товарища в этом важнейшем деле;
- На какой-то период следует отказаться от крепкого кофе, чая, поскольку они часто провоцируют возврат к курению;
- Необходимо влиять на сознание, утверждая свое решение бросить курить навсегда;
- Повторяйте себе вслух несколько раз в день: «Я бросаю курить, я бросил курить, я больше не курю»;
- Очень рекомендуется ходьба, физические упражнения, занятия спортом, туризм.

Еще и еще раз напоминаем:

- ✓ Курение убивает - не дайте себя обмануть!
- ✓ Оставьте курение в прошлом!

Ваше здоровье – в ваших руках! Здоровье – самая главная ценность!