

Эпидемия коронавируса в России продолжает набирать обороты. Почему же курильщикам необходимо срочно избавиться от пагубной привычки именно сейчас.

COVID-19 – это, прежде всего, заболевание легких. Поэтому первыми симптомами, по которым можно определить, болен человек или нет, являются проблемы с дыханием. Легкие курильщика находятся в постоянной борьбе с вдыхаемым дымом. Вредная привычка в период эпидемии, может принести еще больше вреда, чем обычно.

- Во-первых, элементарные меры санитарной гигиены, которые курящий человек не соблюдает. Кто будет протирать руки спиртом каждый раз перед тем, как достать пачку сигарет и вытащить из нее одну? Значит, человек уже нарушает нормы безопасности.

– Во-вторых, у курильщиков распространена привычка угощать друг друга сигаретами, или давать зажигалку, чтобы прикурить. А это еще один риск заразиться.

-Следующий фактор- снижение защитной реакции организма у человека, который имеет эту пагубную привычку. Реснички, которые покрывают дыхательные пути и очищают их от бактерий, частиц пыли, микробов и других нежелательных предметов, уже повреждены в результате курения. Это не только дает возможность вирусу проникнуть в организм курильщика быстрее, но и приводит к тяжелому течению болезни.

- Уже доказан тот факт, что коронавирус атакует клетки организма, которые цепляются с ACE-ферментом. Его уровень высок в организме людей с повышенным давлением, онкологическими заболеваниями и пристрастием к курению. Поэтому сейчас, когда мы все сидим дома на карантине, нужно решить для себя – быть «входными воротами» для коронавируса, или спасти свою жизнь.

Не надо искать себе оправданий, а воспользоваться ситуацией и распрощаться с вредной для здоровья привычкой раз и навсегда.

Советы желающим бросить курить!

Есть несколько способов преодоления вредной привычки. Выберите из них те, которые вам больше подходят.



1. Покупая пачку сигарет, записывайте ее стоимость, а в конце недели подсчитайте, какую сумму вы могли бы сэкономить.

2. Заранее наметьте дату, когда вы бросите курить. Ее можно приурочить к знаменательному для вас событию (к отпуску, дню рождения, празднику). Впоследствии не ищите предлогов, чтобы отложить намеченное.

3. Решите, будете ли вы бросать курить сразу или постепенно. Если постепенно, наметьте себе промежуточные цели, например: каждый день выкуривать на 2 сигареты меньше или же окончательно бросить курить через 2 недели.

4. Если вы чувствуете очень сильную потребность в курении, лучше бросить курить сразу и бесповоротно. За день или два до окончательного отказа выкурите примерно вдвое больше сигарет, чем обычно. Организм перенасытится никотином, другими вредными компонентами табака, вы особенно остро почувствуете пагубность курения, и вам будет легче его бросить.

5. Не приобретайте сигареты блоками; пока не кончатся сигареты в одной пачке, не покупайте другую.

6. Если у вас возникло желание закурить, то не вынимайте тут же сигарету, а подержите пачку в руках по меньшей мере 3 минуты. В этот промежуток времени займитесь чем-нибудь интересным, приятным, что помогло бы отвлечься от сигареты, например, позвоните доброму знакомому, прогуляйтесь по коридору и т.д.

7. Каждое утро любыми способами как можно дольше оттягивайте момент закуривания первой сигареты.

8. Не носите с собой сигареты.

9. Уберите из комнаты пепельницы, зажигалки — вообще все предметы, напоминающие вам о курении. Воздерживайтесь от курения в обществе родных, близких, детей. Попытайтесь не курить, когда смотрите телевизор.

10. Выкуривайте только половину сигареты.

11. Прибегните вместо очередной сигареты к легким упражнениям, короткой энергичной прогулке. Не заменяйте сигарету едой, особенно высококалорийной — жирной, сладкой, мучной.

12. Откажитесь от курения на один день, завтра — еще на один, послезавтра — еще на один и т. д. Пospорьте с кем-нибудь, что вы добьетесь цели.

13. Найдите партнера, с которым вы вместе бросите курить. Постарайтесь помочь еще кому-то, отказаться от курения.

Заведующая кабинетом профилактики Новикова Т.В.