**Еще один повод отказаться от курения и потребления табака – Ежегодный День борьбы с табаком – 3-й четверг ноября**

**Почему стоит бросить курить? А лучше не начинать!**

**Курение и потребление табака? Одно и то же или есть разница? Кто поможет бросить курить?**

 Обо всем этом еще раз и коротко на этой странице.

 Исследования, подтверждающие опасность курения для здоровья в мире больше не проводятся, потому что **ТОЧНО ДОКАЗАНО**, что курение во много раз повышает риск развития практически всех видов рака, инфаркта, инсульта и других болезней.

 Набирающие последнее время популярность курение электронных сигарет и потребление никотина через системы нагревания (например, IQOS) являются новыми (по сути экспериментальными) не изученными способами доставки вредных продуктов в организм. **Хотите** бесплатно **(за ваши деньги!) стать участником экспериментов?**

 Уже начинают накапливаться научные данные об их небезопасности. Электронные сигареты содержат пропиленгликоль, глицерин и искусственные ароматизаторы, способные глубоко проникать в ткань легких, повреждая ее.

 Курение и потребление табака – это зависимость. Любая зависимость обедняет жизнь.

 Бросить курить и потреблять табак непросто.  Поэтому лучше не начинать!

Для отказа от курения и потребления табака существует 2 способа. Это изменение поведения через повышение СОБСТВЕННОЙ МОТИВАЦИИ и применение лекарств, помогающих бросить курить. Первый способ, безусловно – является главным. До сих пор не изобретено «волшебного средства» – таблетки, врача – которое поможет бросить курить.

**Захотеть самому (самой) – понять почему и зачем –**

**продумать логистику движения к цели**

– это единственный способ отказа от табака.

Это непросто, но это возможно!

Это доказано многими исследованиями во всем мире.

При отказе от курения снижается риск развития всех заболеваний.

 И последнее:

Курение традиционных и электронных сигарет делает курильщиков более уязвимыми перед вирусами.  Исследования показали, что во время пандемии новой коронавирусной инфекции курильщики в 2,4 раза чаще поступали в ОИТ, нуждались в ИВЛ или умирали.

**День борьбы с табаком – еще один важный день в году,**

**чтобы задуматься о здоровье! Тем, кто курит или потребляет табак.**