

День отказа от курения



По данным Всемирной организации здравоохранения: — в мире 90% смертей от рака легких, 75% — от хронического бронхита и 25% — от ишемической болезни сердца обусловлены курением!

Преобладающее количество страдающих этим недугом - мужчины! Студенты колледжа под руководством преподавателя Склярской И.Н. провели акцию «Бирюзовая лента» в образовательном учреждении города, где в основном получают образование молодые люди, в СОФ МГРИ-РГГРУ.

Будущие медики рассказали о канцерогенах и других отравляющих веществах, попадающих напрямую в легкие, а затем - в кровоток через сигарету, о том, что курительный дым подрывает местный легочный иммунитет, а это способствует развитию бронхита.

Кроме того, в момент курения зависимый отравляет не только себя, но и окружающих, делая их против воли пассивными курильщиками!

Были даны советы, как бросить курить:

1. Облегчить тяжелые дни, когда организм будет отвыкать от никотина, если большой стаж курения, помогут специальные пластыри, таблетки, спреи.
2. Правильное питание, включающее отказ от спиртных напитков и кофе.
3. Занятия спортом и дыхательные упражнения.
4. Следует попросить родственников и близких не курить, если они не захотят избавляться от вредной привычки совместно.
5. На замену перекурам должны прийти чашка зеленого чая, фрукты или прогулка.

Успеха!