С 27 марта по 2 апреля 2023 года проходит Неделя отказа от вредных привычек.

Жизнь человека состоит из привычек. Некоторые из них облегчают нашу жизнь, делают ее интереснее. От некоторых лучше избавиться.

По данным статистики, практически 75% населения мира имеют вредные привычки. Вредные привычки являются одной из самых больших проблем современного общества, которые вызывают зависимость и приводят к тяжёлым заболеваниям. Они наносят ущерб не только человеку с зависимостями, но и членам его семьи. Для алкоголизма и никотиновой зависимости свойственны высокий риск хронического течения, рецидивирования и погрессирования.

Алкоголь воздействует на сердечно-сосудистую систему и ЦНС. Длительный прием этанолсодержащих напитков чреват значительными нарушениями психики. У лиц, страдающих алкогольной зависимостью, высока вероятность смерти в результате сердечной недостаточности, тяжелой аритмии, тромбоэмболии.

Курение наносит вред сердцу и кровообращению, увеличивает риск развития ишемической болезни сердца, инсульта, заболевания периферических сосудов. Увеличивается риск развития язвы, рака желудка, горла, гортани и пищевода.

По данным официальной статистики, за последние годы наблюдается замедление темпов снижения распространенности курения и прирост потребления иной никотинсодержащей продукции: вейпов, электронных сигарет, продуктов нагревания табака, кальянов и бездымного табака.

Никотинсодержащая продукция наносит такой же вред организму, как и табачные изделия, а мифы об их безвредности — лишь хорошо запланированная дезинформация табачной индустрии.

Сигареты среди подростков — уже не модно! За последние годы популярность курения сигарет среди подростков снизилась на 46%. И это было бы радостной новостью, если бы на смену сигаретам не пришли вейпы.

Вейпы яркие, в отличие от сигарет вкусно пахнут и мягко ощущаются во рту, поэтому подросткам кажется, что они менее вредны. Но это не так.

•Вейпы быстрее вызывают зависимость, причём более сильную, чем сигареты. Никотин в них более токсичный и усваивается быстрее.

•Риск отравления вейпом гораздо выше. Выкурить предельную суточную дозировку никотина через вейп гораздо легче, чем через несколько пачек сигарет. К тому же никто не следит за составом жидкостей для них, так как не существует технических регламентов для этого.В выдыхаемом паре содержится множество вредных химических соединений: бензол, диацетил, олово, никель, свинец. В первую очередь их вдыхание ведет к проблемам с лёгкими.

•Риск повреждения лёгких у подростка от вейпа выше, чем у взрослого. Во-первых, подростки более уязвимы для воздействия пара, так как у них еще не закончилось развитие дыхательной функции. А во-вторых, они пользуются вейпами гораздо чаще взрослых.

Безопасного табака не бывает!

Употребление табака в любом его проявлении абсолютно и не оспоримо вредно для любого организма, особенно для детей и подростков, так как организм ещё не сформирован и находится в стадии активного роста.

Отказываясь от вредных привычек, вы делаете выбор в пользу здоровья и долгих лет жизни!