

SCAPĂ DE FUMAT!!



- Nicotina este unul dintre cele mai adictive și mai toxice substanțe de pe pământ. O picătură de nicotină pură poate omorâ mai multe persoane. Una din trei persoane care experimentează o dată fumatul sau mestecatul de tutun devin dependente.

Nicotina, ca orice altă substanță adictivă, este greu de eliminat. Indiferent dacă se folosește un plasture cu nicotină, dezvățul treptat sau pur și simplu oprirea din fumat, pentru a reuși este necesară o pregătire fizică, mentală și emoțională. Sfaturile de mai jos sunt făcute pentru a reuși.



- Cel mai bun mijloc de a renunța la fumat este să petreacă mai mult timp printre nefumători- colegi de birou, prieteni, cu copii. Apelează cu ajutorul medicului, la un substitut pentru nicotină după un plan bine stabilit, dacă te temi că vei ceda impulsului de a fuma. În plus, nu înlocui fumatul cu vapingul, în speranța că ar fi o alternativă mai sănătoasă. Nu este chiar așa.

De exemplu, unele dintre substanțele inhalate prin vaping sunt:

- diacetil, un aditiv alimentar, folosit pentru a adânci aromele țigărilor electronice, este cunoscut că dăunează căilor mici din plămâni.
- formaldehidă, o substanță chimică toxică poate provoca boli pulmonare și poate contribui la boli de inimă.
- acroleină, folosită ca ierbicid, această substanță chimică poate afecta și plămânii



CE IMPLICĂ RENUNȚAREA LA FUMAT:

- • Renunțarea la fumat înseamnă întreruperea ciclului dependenței și, în esență, reconectarea creierului pentru a nu mai pofti la nicotină.
 - Pentru a avea succes, fumătorii care doresc să renunțe trebuie să aibă un plan pentru a învinge poftele și factorii declanșatori.
 - Beneficiile renunțării la fumat încep la doar 1 oră după ultima țigară.
 - Cu cât un fumător renunță mai repede la țigări, cu atât mai repede își va reduce riscul de cancer, boli de inimă și plămâni și alte afecțiuni legate de fumat.
- La aproximativ 3 zile după ce au renunțat, majoritatea oamenilor vor experimenta o stare de dispoziție și iritabilitate, posibil dureri de cap, dar și poftă pe măsură ce corpul, gustul, mirosul se reajustează.
- În mai puțin de 1 lună, funcția pulmonară a unei persoane începe să se îmbunătățească. Pe măsură ce mucoasele respiratorii iritate și inflamate se vindecă și capacitatea plămânilor se îmbunătățește, foștii fumători pot observa mai puțină tuse, dificultăți de respirație la efort, îmbunătățirea calitatii vocii, un ten mai luminos și atenuarea cearcanelor.
- Nu este vorba, asadar doar despre plămâni tăi. Nicotina afectează fiecare sistem din corpul tău, crează spasme la nivelul arterelor mici, inclusiv coronare, stimulează excesiv mucoasa digestivă. Odată ce eliminați nicotina din organism, vă veți simți mai bine în general și vă veți scădea riscul de apariție a bolilor cardiace și pulmonare, precum și a anumitor tipuri de cancer.



BENEFICIILE RENUNȚĂRII LA FUMAT

- Fumatul este un obicei dăunător care poate duce la complicații severe de sănătate și chiar la moarte. Când o persoană renunță la fumat, corpul va începe să se vindece în mod natural și să-și recâștige de-a lungul anilor vitalitatea unui nefumător. Circulația sângelui se poate îmbunătăți. Nivelurile de monoxid de carbon din sânge pot scădea și în cele din urmă pot fi eliminate. Nivelul de oxigen poate reveni la normal, iar riscul unui atac de cord poate fi redus. Respirația poate deveni mai ușoară și viguroasă.
- Unele efecte, cum ar fi scăderea tensiunii arteriale, sunt observate aproape imediat. Alte efecte, cum ar fi riscurile de a dezvolta cancer pulmonar, boli de inimă și boli pulmonare, se reduc pe parcursul mai multor ani de zile până la nivelul unui nefumător.
- Cu toate acestea, fiecare an fără țigări scade riscurile unor boli grave și îmbunătățește starea generală de sănătate, făcând din renunțarea la fumat o alegere excelentă pentru oricine are acest obicei.

