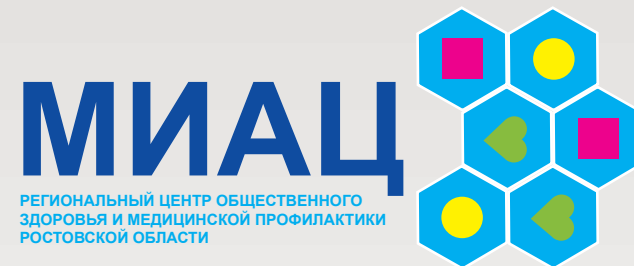


Курение является одной из наиболее распространенных вредных привычек, которая быстро перерастает в никотиновую зависимость.

Действие никотина – это действие психоактивного вещества, которое приводит к стойкой зависимости, схожей с зависимостью от наркотических веществ. Зависимость формируется и физическая и психологическая.

Курение обычных сигарет, как и потребление электронных сигарет и вейпов влияет на репродуктивное здоровье мужчин и женщин!!!



ПРОФИПАКТИКА КУРЕНИЯ



У курящих мужчин:

- Снижается концентрация сперматозоидов на 23%.
- Повышается общий и свободный тестостерона у мужчин.
- Ухудшается качество спермы, уменьшается количество сперматозоидов.

У курящих женщин:

- Длительное, дозозависимое воздействие на функцию яичников, снижающее способность к зачатию, повышает риск выкидыша, способствует гормональной перестройке, увеличивая риск бесплодия.
- Влияет на фертильность женщины за счет воздействия на состояние яичников, гамет и эмбрионов, функцию матки и фаллопиевых труб.

Какой вред в пассивном курении?

Сигаретный дым, выпускаемый в воздух, содержит больше токсичных веществ, чем вдыхаемый курильщиком! Важно об этом помнить, если в семье курящего человека есть дети или беременные женщины. Табачный дым невероятно опасен для детей – он оказывает генотоксичное и канцерогенное воздействие на детей в возрасте от 1 до 6 лет, повышая риск развития рака легкого и других локализаций.

Лучший способ защитить себя и окружающих от пассивного курения — бросить курить самому.

Но если по каким-то причинам отказа от вредной привычки не происходит, нужно всеми возможными способами ограждать окружающих от дыма:

- не курить дома или в личном автомобиле (и не позволять это делать другим);
- не курить рядом с другими людьми на улице или в общественных местах (даже там, где есть специальная зона для курения за пределами помещения).

Советы, которые помогут, если Вы решили бросить курить:

- Перечислите причины, по которым вы хотите бросить курить;
- Скажите вашим друзьям и близким, что вы бросаете курить;
- Если вы уже пытались бросить курить, вспомните, что не сработало в прошлый раз;
- Используйте средства, помогающие бросить курить (пластыри, специальные препараты);
- Подумайте, почему вы курите (например, когда вы переживаете, или вам скучно, или вам кажется, что сигареты помогают сконцентрироваться);
- Осознав причины курения, вам проще будет придумать способы, как этих причин избежать;
- При отказе от курения сдерживайте тягу к еде, занимаясь чем-нибудь увлекательным (почитайте книгу, сходите погулять и т.д.);
- Упражняйтесь в подавлении позывов к курению (отвлекайте себя);
- Присоединяйтесь к программам по отказу от курения, чтобы получать поддержку и советы в нужный момент;
- Как только вы приняли решение бросить курить, выбросите все сигареты. Помните никогда не бывает всего одной сигареты!

