**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 глубокопроникать 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 снимается 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 НВЛ или умирали.

**День борьбы с табаком — еще один важный день в году, чтобы задуматься о здоровье! Тем, кто курит или потребляет табак.**