

⊗ Курение – не просто плохая привычка. Это смертельно опасная зависимость, которая, по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), уносит более 8 млн жизней в год. Более 1 млн из них – пассивные курильщики.

Затяжка, еще затяжка... И вот уже канцерогены разносятся по организму, атакуют клетки, органы, вызывают развитие онкологических, сердечно-сосудистых, бронхолегочных заболеваний. В числе последних и хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) – грозная патология, мешающая нормальному дыханию. Главная причина ее развития – табачный дым, содержащий вещества, которые вызывают воспаление, разрушающее ткани легких и бронхов. Около 90% пациентов с этим диагнозом – курильщики.

Курите ли вы сигареты или используете системы нагревания – неважно. Безопасной дозы табака не существует!

Постарайтесь отказаться от вредной привычки как можно скорее, не ждите понедельника, отпуска, нового года.

Положительный эффект правильного решения вы почувствуете скоро. Никотин начнет выводиться из организма уже через 2 часа после отказа от курения. Через год наполовину сократится риск смерти от инфаркта и инсульта.

- ✔ Осознайте причины отказа от никотина – почему это важно именно для вас. Выпишите их на листочек или сохраните в смартфоне, перечитывайте, когда потянитесь за сигаретой.
- ✔ Разработайте план отказа. Фиксируйте каждую выкуренную сигарету, «просчитывайте» и избегайте ситуаций, провоцирующих тягу к никотину. Расскажите близким, коллегам, друзьям о своем решении, попросите поддержки.
- ✔ Найдите замену. Творчество, спорт, кулинария, ежевечерние прогулки – выбирайте свое.
- ✔ Если нет противопоказаний, пейте больше жидкости в период отказа.
- ✔ Обратитесь к специалистам Консультативного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака Минздрава России по телефону 8-800-200-0-200.

Отказ от вредных привычек – это важно для сохранения здоровья. Но для наилучшего эффекта необходимо своевременно проходить профилактические мероприятия по полису ОМС.
(<https://www.sogaz-med.ru/health/proph/>)

«СОГАЗ-Мед» напоминает: диспансеризация граждан в возрасте с 18 до 40 лет проводится 1 раз в 3 года, после 40 лет – ежегодно. Профилактические медицинские осмотры можно проходить ежегодно.