ПО ПЪТЯ КЪМ ЖИВОТ БЕЗ ЦИГАРЕН ДИМ

По повод Световния ден без тютюнопушене – 31 май на сцената в парк Ксилифор, деца и ученици рисуваха и писаха послания по темата „Децата независими от тютюна“, а 20 активни пушачи се консултираха в изнесения кабинет за отказ от тютюнопушене в МОЛ – Велико Търново.

Проучванията показват, че цигареният дим е вреден за всеки, който го вдишва – не само за пушача. Независимо дали сте млад/а или стар/а, здрав/а или болен/а, пасивното пушене е опасно. Дишането на цигарен дим от околната среда може да доведе до редица сериозни проблеми за здравето ви, а някои от тях водят и до смърт. Пушенето от бременните жени увеличава риска от ниско тегло на детето при раждане и други усложнения, спонтанен аборт и смърт при новородените бебета.

Отказването от цигарите може да намали всички тези рискове за вас и вашето семейство! Спирането на цигарите е добро решение за Вас!

Скоро след като се откажете от пушенето:

- Ще имате повече енергия и ще изпитвате по-малко стрес
- Очите и гърлото ви ще бъдат по-малко раздразнени
- Кашлицата ви ще изчезне
- Усещанията ви за вкус и мирис ще се подобрят
- Ще започнете да се чувствате по-добре в рамките на две седмици

И с течение на времето:

- Ще страдате от по-малко настинки и други дихателни инфекции
- Вашето тяло ще възстанови някои от вредите, нанесени му от дима
- Ще намалите риска от рак, сърдечни заболявания, хроничен бронхит и емфизем, високо кръвно налягане