

ПОГАСИТЕ СИГАРЕТУ...

Большинство курильщиков знают, что никотин является стимулятором. Они также утверждают, что после выкуренной сигареты могут гораздо больше запомнить и лучше сконцентрироваться. Этот эффект частично объясняется воздействием никотина, который оказывает поддержку ацетилхолину (нейротрансмиттеру, связанному с памятью и способностью к обучению).

Мнительная «помощь» никотина слишком дорого обходится. Курение является причиной возникновения не только раковых опухолей, но и многих других, не менее серьёзных заболеваний. Курение вызывает учащённое дыхание и сердцебиение, а также приводит к появлению гормонов стресса (в том числе и гормона кортизол). Более того, во время курения вы вдыхаете тяжёлые металлы, например кадмий, которые являются ядом для вашего мозга.

Вдобавок к раку и эмфиземе, курение может стать причиной сердечно - сосудистых заболеваний. Из-за препятствования кровяному потоку, курильщик подвергается риску появления инсультов различной степени сложности, которые могут сопровождаться потерей памяти.

Никотин – это одна из субстанций, вызывающих сильное привыкание. Курильщики хорошо знают, насколько трудно бросить курить. Для этого нужно использовать сразу несколько средств, и совершить ряд определённых действий.

- Присоединиться к одной из программ по прекращению курения.
- Заняться физическими упражнениями.
- Минимизировать употребление кофеина и сахара.
- Воздержаться от глобальных перемен вашего образа жизни.

Привычка к никотину подталкивает вас к очередной сигарете. Если вы попробуете не курить какое-то время, у вас возникнет чувство беспокойства и раздражения, что в свою очередь, может стать одной из причин плохого сна. Кстати говоря, причин для появления бессонницы у курильщика значительно больше, чем у некурящего. Плохой сон отрицательно сказывается на способности к запоминанию.

После бессонной ночи сложнее сосредоточиться и должным образом обращать внимание на элементы окружающего мира. Но и это ещё не всё. Курильщику значительно легче угодить в различного рода неприятные ситуации, чем некурящему человеку.

п/санитарного врача филиала ФБУЗ «Центр гигиены и
эпидемиологии в Рязанской области в Шиловском районе»
НАДЕЖДА КОЛДАЕВА