

Вплив куріння на здоров'я

Коли ви курите або вейпите, вже за 10 секунд після першої затяжки шкідливі хімічні речовини потрапляють з легенів у кровотік і разносяться по всьому тілу – до мозку, серця та інших органів.

Нікотин, який міститься у сигаретах, викликає звикання. Під час куріння ваш мозок стимулює виділення дофаміну – гормону задоволення, який дарує відчуття щастя, енергії та зосередженості. Однак цей ефект короточасний: з часом мозок починає покладатися на нікотин для отримання цих почуттів. Тому чим довше ви курите, тим більше дофаміну вам потрібно, щоб добре почуватися. Такий процес називається «нейроадаптацією». Через нестачу нікотину в організмі вам може бути важко зосередитися, ви можете відчувати нервозність, неспокій, дратівливість або тривогу.

Чому куріння небезпечне?

- ✚ ***зниження когнітивних функцій:*** є зв'язок між тривалим курінням і погіршенням уваги та пам'яті. Курці часто стикаються з підвищеною тривожністю та дратівливістю, оскільки мозок втрачає здатність до регуляції настрою без нікотину;
- ✚ ***фізична втома:*** куріння знижує фізичну витривалість і спричиняє хронічну втому, що ускладнює виконання повсякденних завдань і впливає на загальну якість життя;
- ✚ ***захворювання серцево-судинної системи:*** куріння значно підвищує ризик розвитку хвороб серця та судин, включаючи інфаркти, інсульти та артеріальну гіпертензію;
- ✚ ***респіраторні захворювання:*** шкідливі речовини з сигаретного диму пошкоджують легені та бронхи, спричиняючи такі захворювання, як хронічне обструктивне захворювання легень (ХОЗЛ), астму та рак легень. Тривале куріння також знижує здатність легень забезпечувати організм киснем. Аерозоль електронних сигарет не є безпечною альтернативою тютюнокурінню.
- ✚ ***онкологічні захворювання:*** куріння є основним фактором ризику розвитку не лише раку легенів, а й раку ротової порожнини, раку горла, раку стравоходу, раку підшлункової залози, раку нирок, раку шлунка та навіть раку шийки матки у жінок;
- ✚ ***ослаблення імунної системи:*** куріння послаблює імунітет, підвищуючи ризик інфекційних захворювань та погіршуючи здатність організму боротися з хворобами.

Усвідомлення цих ризиків – перший крок до відмови від тютюнових і нікотинових виробів.

Відмовитися від куріння можливо!