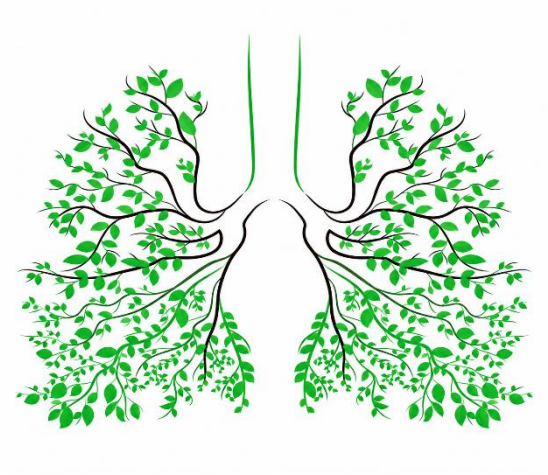
Здоров'я та турбота: обираємо життя без тютюнового диму разом



Кожен із нас прагне жити в затишку, безпеці та зберегти своє здоров'я. Але часом звичні речі, такі як куріння, непомітно забирають у нас роки життя, енергію та сили. У 2026 році лікарі вкотре нагадують: безпечного куріння не існує, але кинути – цілком реально у будь-якому віці!

❌ ***Чому "модні" альтернативи – це пастка?***

Сьогодні на вулицях часто можна побачити людей із вейпами, електронними сигаретами чи пристроями для нагрівання тютюну. Багато хто вірить, що це безпечніше за звичайні сигарети. На жаль, це міф:

- Хімічний коктейль: Пара з вейпів містить токсичні речовини, важкі metals та канцерогени, які руйнують легені й судини.
- Шкода для оточуючих: Наші діти, батьки та друзі стають «пасивними курцями». Вони змушені дихати цим димом поруч із нами.
- Підступна залежність: Нікотин в електронних пристроях викликає звикання ще швидше, ніж у звичайних сигаретах.

Кинути курити – це найкращий подарунок, який ви можете зробити своєму організму та своїй родині. Уже через кілька тижнів без тютюну повертається нормальний сон, стає легше дихати, а серце починає працювати як годинник.

🤝 ***Бажаєте кинути? Ви не один у цьому змаганні!***

Головне – зробити перший крок. Держава та медики створили зручні безкоштовні сервіси, де вам щиро допоможуть пройти цей шлях без зайвого стресу:

- Сервіс «Я кидаю курити» (офіційна платформа Центру громадського здоров'я МОЗ України із тестами та покроковим планом): https://stopsmoking.org.ua/
- Стаття МОЗ України «Як почати життя без диму» (поради лікарів, як уникнути зривів): https://moz.gov.ua/uk/kinuti-kuriti-chomu-ce-potribno-yak-pochati-ta-de-znajti-pidtrimku
- Матеріал Центру громадського здоров'я (вся правда про склад вейпів та кальянів): http://phc.org.ua/news/tyutyunovi-ta-nikotinovi-virobi-privabliva-otruta

Також обов'язково за першої можливості зверніться до сімейного лікаря. Він підкаже дієві методи та підтримає на шляху до життя без диму.

Давайте берегти себе, дбати про близьких та триматися разом!