С 26 мая по 1 июня в России проходит Неделя отказа от табака в честь Всемирного дня без табака 31 мая

Отказ от курения – один из самых важных шагов к улучшению здоровья и качества жизни. Курение – главная причина многих серьезных заболеваний, таких как рак легких, болезни сердца и хронические заболевания дыхательных путей. Поэтому, если вы решили бросить курить, знайте – это верное решение.

Начать этот путь может быть непросто, особенно если вы курили долгое время. Но помните: каждый шаг к свободе от сигарет приближает вас к здоровой и счастливой жизни.

Существует множество способов облегчить отказ от курения: от никотинозаместительной терапии до участия в группах поддержки. Начните с постановки четкой цели и разработки плана действий. Окружите себя поддержкой близких и друзей – их помощь будет неоценима.

Будьте готовы к возможным срывам и не отчаивайтесь при первой неудаче. Каждый день без сигарет – это победа и шаг к здоровому образу жизни. Найдите альтернативные способы расслабиться и справляться со стрессом, не прибегая к курению.

Отказ от курения принесет множество положительных изменений: улучшится физическое состояние, повысится самооценка и в целом улучшится качество жизни. Вы достойны лучшего, и отказ от курения – важный шаг на этом пути.

Кроме того, отказ от курения положительно повлияет на ваши отношения с окружающими. Ваше дыхание станет свежим, волосы и кожа будут выглядеть здоровее, а близкие будут рады видеть вашу заботу о себе. Отсутствие запаха табака также будет приятным бонусом для окружающих.

Если вы курильщик со стажем, либо просто хотите быть в курсе состояния своего здоровья, в Климовской ЦРБ вы можете пройти профилактический медосмотр или диспансеризацию, проверить состояние своей дыхательной системы, сделав рентгенографию или флюорографию легких, есть возможность проверить функциональное состояние своих легких, выполнив спирометрию. Ряд других обследований вы также можете пройти — экг, общий клинический и биохимический анализ крови, и т.д, как говорилось выше, курение влияет практически на все системы нашего организма. Новое медицинское оборудование – флюорограф, рентгеновский аппарат низкодозовый цифровой, спирограф, гематологический и биохимический анализаторы,УЗИ экспертного класса - получено по программе «Модернизация первичного звена здравоохранения» национального проекта « Продолжительная и активная жизнь».

Помните, что отказ от курения – это долгосрочная инвестиция в ваше здоровье и благополучие. Результаты не придут мгновенно, и потребуется много сил и усилий, чтобы преодолеть эту привычку. Но каждый шаг стоит того, и вы обязательно добьетесь успеха, если будете настойчивы и целеустремлены.

Врач-участковый терапевт Чернышев А.Н.