

ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ

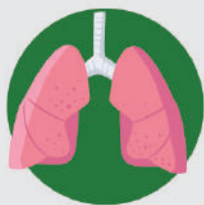


Табак причиняет ущерб здоровью в любом виде, и безопасной дозы табака не существует.

Табак убивает почти половину употребляющих его людей.

Никотиновая зависимость – не просто вредная привычка. Курение наносит непоправимый урон всем внутренним органам и системам и способствует развитию различных заболеваний, в том числе смертельных.

К самым распространенным болезням, возникающим на фоне регулярного курения, относятся:



хронический бронхит
эмфизема легких
легочная недостаточность
рак легких



артрит



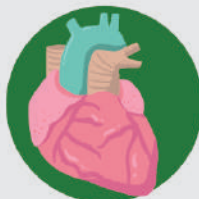
пародонтоз



рассеянный склероз



гастрит, язва желудка



ишемическая болезнь сердца



тромбоз

Электронные сигареты (вейпы), изделия из нагреваемого табака и другие гаджеты не являются альтернативой, чтобы бросить курить!

Профилактические мероприятия предусматривают регулярные **занятия физическими упражнениями (в зале, на воздухе), бег, плавание, езду на велосипеде, ходьбу на лыжах, занятия в фитнес-клубах, туристские походы.**

ТЕМЕКІ ШЕГУДІҢ АЛДЫН АЛУ



Темекі кез келген түрінде денсаулыққа зиян келтіреді және темекінің қауіпсіз дозасы жоқ.

Темекі оны тұтынатын адамдардың жартысына жуығын өлтіреді.

Никотинге тәуелділік – жай ғана жаман әдет емес. Темекі шегу барлық ішкі ағзалар мен жүйелерге орны толмас зиян келтіреді және әртүрлі аурулардың, соның ішінде өлімге әкелетін аурулардың дамуына ықпал етеді.

Тұрақты темекі шегу аясында пайда болатын ең көп таралған ауруларға мыналар жатады:



созылмалы бронхит
өкпе эмфиземасы
өкпе жеткіліксіздігі
өкпенің қатерлі ісігі



артрит



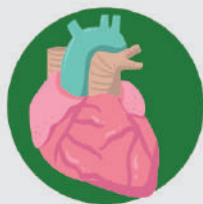
пародонтоз



гастрит, асқазан жарасы



склероз



жүректің ишемиялық ауруы



тромбоз

Электронды темекі (вейптер), қыздырылған темекі өнімдері және басқа гаджеттер темекіні тастау үшін балама болмайды!

Профилактикалық іс-шаралар тұрақты дене шынықтыруды (залда, таза ауада), жүгіруді, жүзуді, велосипедпен жүруді, шаңғы тебуді, фитнес-клубтардағы жаттығуларды, туристік жорықтарды көздейді.