ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ

В России проходит Неделя отказа от зависимостей. Согласно статистике, практически 75% населения имеют вредные привычки. Многие даже не догадываются, к каким последствиям это может привести.

За годы действия государственной политики, направленной на защиту граждан от табачного дыма и последствий потребления табака, распространенность курения в стране неуклонно снижается. Правда, наблюдается прирост потребления иной никотинсодержащей продукции: вейпов, электронных сигарет, продуктов нагревания табака, кальянов и бездымного табака. Эти продукты в силу содержания высокотоксичного никотина вызывают зависимость и способствуют развитию заболеваний. Алкоголь – тот же яд, действующий на все системы организма. Помимо того, что он убивает самого человека, ставит ещё и под угрозу безопасность окружающих. Нередко происходят трагические случаи, при которых получают травмы и гибнут люди, ни разу не употреблявшие спиртное.

ТРИ ШАГА К ОТКАЗУ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК:

Первый – непосредственный отказ от пагубной привычки, принятие решения.

Второй – этап «ломки». К сожалению, это неизбежный этап, независимо от того, о какой именно привычке идёт речь. Если есть чувство, что вы вот-вот сорветесь – лучше обратится к специалистам.

Третий этап – восстановление здоровья. Следует понимать, что при отказе от сигарет, алкоголя или наркотиков положительный эффект будет заметен не сразу, на это нужно время. Потребуется от одного месяца до года для того, чтобы вывести все продукты распада из организма.

Специалисты утверждают, что сложнее всего в первые три недели после отказа от вредной привычки, но уже по истечении этого времени формируется новая – к здоровому образу жизни. На благополучие людей, сохранение населения направлен национальный проект «Здравоохранение», инициированный Президентом России Владимиром Путиным. Внедряются программы по укреплению общественного здоровья, повышению качества медицинской помощи, снижения уровня заболеваемости.