

Если бросить курить...

Задумывались ли вы, как изменится ваша жизнь, если бросить курить? В этом случае достаточно трех месяцев для улучшения кровообращения и функции легких. Если человек продержался без курения год, риск возникновения ишемической болезни сердца снижается вдвое; если пять лет – риск возникновения инсульта снижается до уровня некурящих людей, плюс идет значительное снижение риска развития некоторых видов рака (ротовой полости, глотки, мочевого пузыря, шейки матки). За десять лет вдвое снижается риск смерти от рака легкого, наблюдается значительное снижение развития рака гортани и поджелудочной железы.

Каждый человек знает, что курить – вредно. Но при этом многие считают, что болезни обойдут его стороной. Не мечтайте зря, не начинайте курить! Или бросайте эту вредную зависимость ради себя, ради родных и близких. Выгода очевидна!