

Zabierz swoje płuca na wakacje!

Urlop bez nałogu

Po całorocznej bieżącej zmaganiu z natłokiem obowiązków, coraz to wyraźniej zaczynamy odczuwać skutki stresu, przepracowania i niewystarczającej ilości wypoczynku. Wyraźnie zauważalne symptomy zmęczenia, powinny być dla nas znakiem, że najwyższy czas na odrobinę wytchnienia zarówno dla naszego ciała jak i dla duszy. Planując wakacyjny wypoczynek, niezależnie od tego czy mamy zamiar oddawać się słodkiemu lenistwu, czy też spędzać czas aktywnie, powinniśmy zastanowić się w jaki sposób możemy poprawić nasze samopoczucie i maksymalnie zregenerować siły do dalszej pracy. Pamiętajmy, że „w zdrowym ciele zdrowy duch”, zatem warto dołożyć wszelkich starań, aby wakacyjny urlop wykorzystać do poprawy naszego ogólnego stanu zdrowia, czego najlepszym początkiem może być wyzbycie się niektórych niezdrowych przyzwyczajzeń i nałogów. Warto zastanowić się, czy czas letniego odpoczynku nie jest dobrą okazją do realizacji postanowienia o porzuceniu niszczącego nasze zdrowie nałogu tytoniowego.

Szlachetne zdrowie...

Lista pozytywnych efektów zdrowotnych, towarzyszących porzuceniu nałogu jest niezwykle długa. Już po 20 minutach bez papierosa, obniża się nasze tętno oraz ciśnienie krwi, a po 12 godzinach stężenie szkodliwego tlenku węgla we krwi powraca do normy. Jeśli oprzemy się zapaleniu papierosa przez kilka tygodni (2-12 tyg.), poprawimy krążenie krwi i funkcję płuc, a gdy już uda się nam na dobre wygrać z nałogiem, znacznie obniżymy ryzyko wystąpienia choroby niedokrwiennej serca, nowotworu płuc, gardła, przełyku, trzustki i szyjki macicy.

Pamiętajmy, że za sprawą naszego nałogu cierpią również osoby z naszego otoczenia, a w szczególności dzieci. Porzucenie palenia, pozwala na znaczne obniżenie u nich ryzyka zachorowania na astmę, czy infekcje ucha. Nie narażajmy zatem naszych rodzin i przyjaciół,

Warto wiedzieć!

Rezygnacja z nałogu tytoniowego:

- u osób ok. 30 r.ż., wiąże się z zyskaniem prawie 10 lat życia
 - u osób ok. 40 r.ż., z zyskaniem ok. 9 lat życia
 - u osób ok. 50 r.ż., z zyskaniem ok. 6 lat życia
 - u osób ok. 60 r.ż., z zyskaniem ok. 3 lat życia
- (w porównaniu do osób kontynuujących palenie)**

**opracowane na podstawie danych WHO*

na negatywne skutki ekspozycji na dym tytoniowy. Pozwólmy im w pełni cieszyć się letnim odpoczynkiem i oddychać świeżym i czystym powietrzem. *

Grosz do grosza...

Rozważając korzyści płynące z zerwania z nałogiem, pamiętajmy również o czysto praktycznym aspekcie finansowym. Wakacje, niezależnie od tego czy spędzane w górach, nad morzem, czy też w mieście, wiążą się zwykle z licznymi wydatkami. Letnie przyjemności, którym z reguły ciężko się oprzeć, mogą dotkliwie zubożyć nasz budżet. Czy nie warto więc zrezygnować z bardzo kosztownego, szkodliwego dla zdrowia i zarazem drażniącego dla otoczenia nałogu, a zaoszczędzone w ten sposób pieniądze spożytkować w przyjemniejszy sposób?

Paląc 1 paczkę papierosów dziennie, o wartości 12zł, wydajemy miesięcznie aż 360zł !

Za tę kwotę można kupić:

- 180 kg arbuza
- 45 biletów na pływanię
- 14 biletów do kina
- bilet kolejowy z Poznania do Sopotu dla 6 osób

Weź głęboki oddech...i działaj!

Niezależnie od tego, gdzie spędzamy wakacje, nasze ciało zasługuje na należyty odpoczynek. Uwolnijmy zatem nasze płuca od szkodliwych składników dymu tytoniowego i korzystajmy z dobrodziejstw natury. Zastanówmy się, czy zamiast odpalać kolejnego papierosa, nie lepiej cieszyć się czystym, wiejskim powietrzem, bądź wdychać zawarty w nadmorskiej bryzie jod. Pamiętajmy również, aby maksymalnie wykorzystać wolny czas - uprawiajmy sport, podróżujmy, spotykajmy się z bliskimi, róbmy wszystko to, na co na co dzień zwyczajnie brak nam czasu. Jednym słowem, nie pozostawiajmy sobie wolnego czasu na myślenie o nałogu.

Opracowała: Agata Datko

Zatwierdziła: Hanna Gaertner-Wieland

* źródło: Światowa Organizacja Zdrowia (www.who.com)