



Рискове при цигарите

С първата изпушена цигара се излагате на риск от емфизема до сърдечно заболяване или рак на белите дробове. Освен това, пушенето отслабва имунната система, притъпява вкусовите усещания, състарява необратимо кожата и прибавя към отровите, които черният дроб и пикочният мехур трябва да преработват.

Цигарите и жените

Поради анатомията на женското тяло отровите в урината увеличават риска от рак на влагалището, цистит и рак на пикочния мехур. Пушенето е и основният виновник за сърдечните заболявания, включително високото кръвно налягане и атеросклерозата.

Цигарите и мъжете

Мъжете, пушещи цигари, са изложени на риск от смущения в ерекцията много повече, отколкото мъжете, които не пушат.

Спиране на цигарите

Ако пушите и искате да престанете, а срещате затруднения, потърсете помощ. Да изразите нуждата си от помощ е признак на сила, не на слабост. Съществуват множество програми и методи, които биха ви помогнали да спрете да пушите. Ако потърсите помощ и вземете положението под контрол, ще си направите най-добрия подарък - здраве и всички шансове да достигнете дълголетие, след като спрете цигарите.