

КУРЕНИЕ ПРИ СТРЕССЕ ОПАСНО

Почему курильщикам так тяжело расстаться со своей привычкой? Все они в один голос отвечают, что курение расслабляет, снимает стресс, а ведь как ошибаются! Хотя чисто внешняя сторона курения может создать такое впечатление: на пару минут оставить все дела, расслабиться, отвлечься от всего, размять, раскурить сигарету, откинуться в кресле, то есть сам процесс. Но это лишь "скорлупа", под которой кроется совсем не радужная суть.

Те, кто курит, чтобы снять нервное напряжение и стресс, имеют гораздо больше шансов попасть в больницу с сердечным приступом, гипертоническим кризом и, соответственно, с инфарктом и инсультом. Причина проста и понятна: при стрессе повышается уровень адреналина, который сужает сосуды, нарушая кровообращение. Никотин, поступающий с дымом через легкие в кровь, делает то же самое. И этот адреналиново-никотиновый "тандем" может оказаться очень опасным.