



ترک کردن.

واقعیت: شما می توانید ترک اعتیاد کنید.

واقعیت: دود توتون حاوی نیکوتین و بیش از 4,000 ماده شیمیایی است. حداقل 50 تا از آنها بسیار سمی بوده و موجب سرطان می شوند.

واقعیت: سیگارهای «معتدل/ملازم» به اندازه سیگارهای عادی کشنده هستند. شما هنوز همان مقدار سموم که در سیگارهای عادی وجود دارد را فرو می دهید؛ صرفاً اینکار را از طریق یک فیلتر متفاوت انجام می دهید.

واقعیت: سیگار کشیدن موجب می شود که ضربان قلب تان شدید تر شود. تنفس شما سریع تر شود؛ و فشار خون تان را افزایش می دهد.

واقعیت: دود سیگار دست دوم برای دوستان شما، خانواده و اشخاص دیگر در اطراف شما مضر است. در حقیقت، دود سیگار دست دوم سومین علت اصلی مرگ و میر قابل جلوگیری در آمریکای شمالی است.

واقعیت: 1 نفر از هر 5 نفری که ترک اعتیاد می کنند اصلاً وزن زیاد نمی کنند. و برای آنهایی که وزن زیاد می کنند، میانگین 5 تا 7 پوند است. به یاد داشته باشید که وزن زیاد کردن قابل کنترل است.

واقعیت: ثابت شده که درمان توسط جایگزینی نیکوتین (NRT) برای بیشتر اشخاصی که مبتلا به بیماری قلبی هستند بی خطر است. قبل از هر چیز با پزشک خود مشورت کنید.