

Bohužel, jste cílová skupina tabákového průmyslu – je vás ještě dost hloupých na to, aby jste si vypěstovali závislost, kterou oni dobře „podojí“

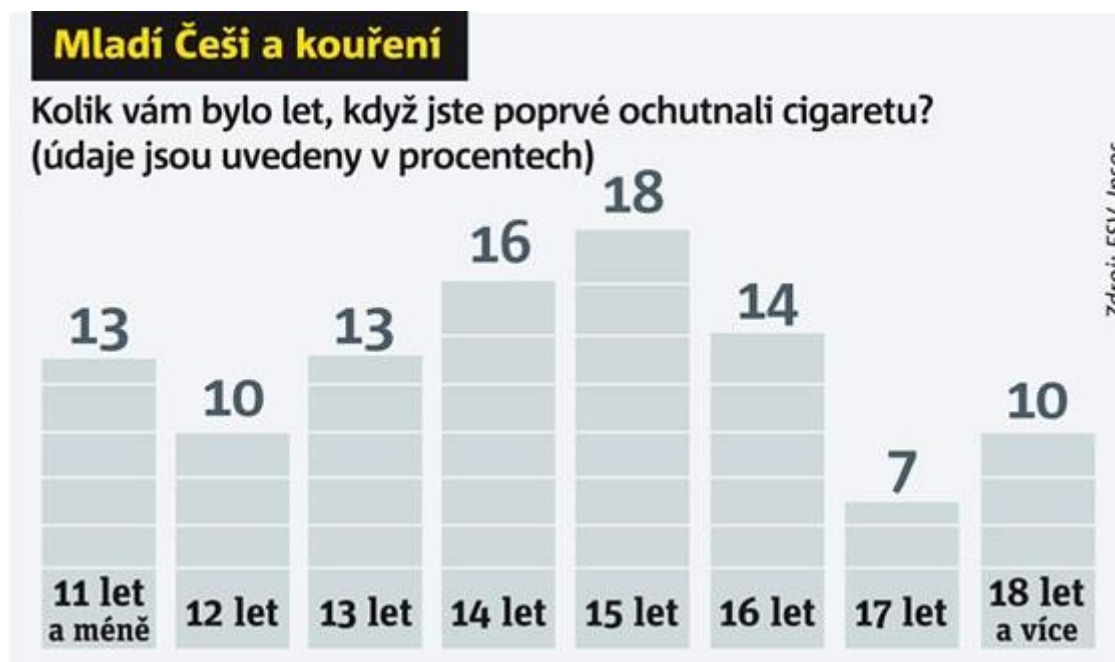
Finanční důvody proč přestat kouřit

Dalšími důvody, proč přestat kouřit mohou být (kromě zdravotních rizik) třeba i finanční důvody. Schválně si zkuste spočítat, kolik vás kouření stojí peněz. I pokud kouříte nějaké „levnější“ cigarety, řekněme 60 Kč za jednu krabičku, pořád je to velká spousta peněz. Jedna krabička za den, 365 dní v roce, za 60 Kč, to je cca 22 000 Kč za rok. Za deset let je to 220 000 Kč. Za 40 let kouření (např. od 20 do 60 roků) je to téměř jeden milión korun.

Jak se projeví, když přestanete kouřit

Pokud se rozhodnete přestat kouřit, začne se to projevovat téměř ihned. Je sice pravda, že než se vaše tělo vrátí zpět do normálního stavu, uběhne celá řada let. Hodně pozitivních výsledků se ale projeví už během několika málo týdnů či měsíců.

- Už po 3 měsících po skončení s kouřením se vám začne zvyšovat kapacita vašich plic o desítky procent.
- Během prvního roku, od poslední zapálené cigarety, se riziko infarktu sníží o polovinu. Je sice pravda, že než bude mít bývalý kuřák stejné riziko vzniku infarktu, jako nekuřák, bude to trvat asi 15 roků, ale již po 9 – 12 měsících se pravděpodobnost vzniku infarktu sníží o 50%.
- To samé platí i pro rakovinu plic. Než se organismus vyčistí, a než budete mít stejnou pravděpodobnost vzniku rakoviny plic, jako jiní nekuřáci, bude to trvat asi 10 roků. Již po dvou letech je ale riziko vzniku rakoviny menší o 45%.



Srovnání závislosti na nikotinu a na alkoholu:

- Na alkoholu jsou závislá 4% konzumentů. Na nikotinu je závislých 80% konzumentů.
- Na nemoci způsobené alkoholem ročně umírá v ČR asi 3.500 lidí, na kouření asi 18.000, tedy 5 krát více.
- Většina konzumentů alkoholu má první zkušenost s alkoholem před dovršením dospělosti. Rovněž většina kuřáků vyzkouší svou první cigaretu v době, kdy si ji ještě nesmí sami koupit.
- Zdroje
- http://www.metro.cz/polovina-mladych-cechu-kouri-zakaz-cigaret-v-restauracich-by-pomohl-11u-/co-se-deje.aspx?c=A130130_170637_co-se-deje_jbs
- <http://www.odvykani-koureni.cz/jak-vznika-zavislost>