

Преимущества жизни без **НИКОТИНА**



Никогда не поздно бросить курить. Чем раньше Вы прекратите терзать организм несправедливым наказанием в виде сигареты, тем быстрее восстановите собственное здоровье. Как только Вы избавитесь от вредной привычки, Ваш организм немедленно начнет приходить в себя. Помните: чем больше лет Вашей никотиновой зависимости, тем больше времени организму придется восстанавливаться и возвращаться в нормальное состояние.

Разумеется, данные могут варьироваться для разных людей – все зависит от здоровья, стажа курения и многих других факторов. Но факт остается фактом – организм начинает выздоравливать с момента отказа от сигарет.

Всего лишь через 20 минут, прошедших с момента выкуривания последней сигареты, организм начинает процесс восстановления. Давление и пульс стабилизируются и приходят в норму. Улучшается циркуляция крови, температура конечностей (кистей рук и ног) возвращается к норме.

Примерно через 8 часов после отказа от курения уровень оксида углерода в крови падает, а уровень кислорода существенно увеличивается. Курение препятствует нормальному функционированию мозга и мускулов за счет снижения уровня кислорода до минимального уровня. Так называемое «дыхание курильщика» (неприятный запах изо рта, хрипы, кашель) становится менее выраженным.

Через 24 часа организм функционирует практически в нормальном режиме. Уровень оксида углерода в крови окончательно приходит в норму. Слизь и токсичные вещества, накопившиеся за время вредной привычки, начнут выводиться из легких, дышать станет гораздо легче.

Через 72 часа бронхиолы станут менее напряженными, процесс дыхания станет более свободным. Уменьшится риск тромбообразования, свертываемость крови придет в норму.



В период от 2 недель до 3 месяцев жизненная емкость легких увеличится на 30%.

В период от 1 до 9 месяцев Вы увидите, что здоровье заметно улучшилось. Кашель, свистящее дыхание, заложенность пазух пойдут на убыль, Вы перестанете задыхаться. С восстановлением функционирования легких уменьшится риск развития простудных и инфекционных заболеваний.

Спустя 1 год без никотина риск кардиологических заболеваний уменьшится вдвое по сравнению с курильщиками.

Через 2 года без сигарет риск сердечного приступа снижается до обычного уровня.

Через 5 лет после отказа от вредной привычки бывший курильщик, на чью долю приходилась в среднем пачка сигарет в день, в два раза снижает риск смерти от рака легких. Риск развития рака ротовой полости, горла или пищевода также снижается по сравнению с показателями среднестатистического курильщика.

Приблизительно через 10 лет с момента отказа от вредной привычки показатель вероятности смерти от рака легких находится на том же уровне, что и у некурящего человека. Риск возникновения раковых заболеваний других органов, таких как почки, поджелудочная железа и мочевого пузыря, заметно снижается. Здоровые клетки заменяют в организме клетки, склонные к перерождению.

После 15 лет с момента выкуривания последней сигареты риск возникновения сердечных заболеваний соответствует показателям некурящего человека.

Это лишь немногие преимущества жизни без курения. Чем дольше и сильнее была Ваша никотиновая зависимость, тем больше времени организм будет восстанавливать себя после полного отказа от курения. Помните: бросить курить никогда не поздно! Гораздо лучше сделать это заранее, до того, как возникнут серьезные проблемы со здоровьем. Организм, как Вы успели понять, может восстановиться и без Вашего участия. Нужно только немного ему помочь – выбросить последнюю сигарету в урну и никогда больше не открывать новую пачку.

