

31 мая

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА



БРОСАЙТЕ КУРИТЬ СЕЙЧАС!

Что произойдет с вашим организмом, если вы бросите курить прямо сейчас



20 минут

Через 20 минут кровяное давление и пульс возвращаются к величинам некурящего человека.



8 часов

Через 8 часов уровень никотина и угарного газа в крови уменьшаются наполовину, уровень кислорода увеличивается до нормальных величин.



24 часа

Через 24 часа угарный газ полностью выводится из организма, легкие начинают очищаться от накопленных смол.



48 часов

Через 48 часов в организме не остается никотина. Восстанавливается чувствительность к вкусам и запахам.



72 часа

Через 72 часа дыхание становится более свободным, исчезают трудности в виде хрипов, кашля. Бронхи расслабляются, уровень энергии в организме увеличивается.



2-12 недель

Через 2-12 недель уровень кровообращения увеличивается, физические нагрузки даются легче.



3-9 месяцев

Через 3-9 месяцев полностью исчезают трудности с дыханием (кашель, хрип), объем и эффективность легких возрастают на 10%.



1 год

Через 1 год риск сердечного приступа уменьшается вдвое.



10 лет

Через 10 лет риск рака легких уменьшается наполовину.