31η Μαΐου
Παγκόσμια Ημέρα
κατά του Καπνίσματος

Τι συμβαίνει στο σώμα μας όταν σταματήσουμε το κάπνισμα;

20
ΛΕΠΤΑ ΜΕΤΑ
Η πίεση του αίματος και οι παλμοί της καρδιάς πέφτουν στα φυσιολογικά επίπεδα.

12
ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ
Τα επίπεδα νικοτίνης και μονοξειδίου του άνθρακα μειώνονται, ενώ αυξάνονται τα επίπεδα οξυγόνου στον οργανισμό.

1-2
ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ ΜΕΤΑ
Η γεύση και η όσφρηση επανέρχονται, ενώ ο κίνδυνος καρδιακής προσβολής μειώνεται.

1-9
ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ ΜΕΤΑ
Η κυκλοφορία του αίματος στους πνεύμονες αυξάνεται, ενώ μειώνεται ο κίνδυνος πνευμονικών λοιμώξεων.

1
ΧΡΟΝΟ ΜΕΤΑ
Ο κίνδυνος εμφάνισης στεφανιαίας νόσου μειώνεται κατά 50%.

5
ΧΡΟΝΙΑ ΜΕΤΑ
Ο κίνδυνος εμφάνισης εγκεφαλικού επεισοδίου ή καρκίνου ουροδόχου κύστης και τραχήλου της μήτρας μειώνεται.

10
ΧΡΟΝΙΑ ΜΕΤΑ
Ο κίνδυνος θανάτου από καρκίνο του πνεύμονα μειώνεται στο 50%, μειώνεται επίσης κατά 50% η πιθανότητα εμφάνισης καρκίνου στο πάγκρεας ή στο λάρυγγα.

15
ΧΡΟΝΙΑ ΜΕΤΑ
Ο κίνδυνος εμφράγματος μειώνεται στα επίπεδα ατόμου που δεν κάπνισε ποτέ.

affidea
—πάνω από όλα είναι η υγεία

affidea.gr