

Εσείς ξέρετε τι θα συμβεί στον οργανισμό σας αν κόψετε τώ ρα το κάπνισμα;

Συντάχθηκε απο τον/την City Voice Team
Παρασκευή, 26 Αυγούστου 2011 15:26



Διαβάστε όσα πρέπει να ξέρετε αν αποφασίσετε να κόψετε το κάπνισμα σήμερα.

Ένας από τους κύριους λόγους που οι καπνιστές δεν μπορούν να κόψουν αυτή τη βλαβερή για τον οργανισμό τους συνήθεια είναι γιατί όλα τα οφέλη της διακοπής του καπνίσματος και όλοι οι κίνδυνοι της συνέχισης του μοιάζει να φαίνονται πολύ μακρινά γι'αυτούς. Αν όμως αναλογίζονταν τις άμεσες συνέπειες της διακοπής του καπνίσματος και πώς αυτό θα επηρεάσει το σώμα τους αν το διέκοπταν αυτή τη στιγμή ίσως να το ξανασκέφτονταν.

1. Σε 20 λεπτά η αρτηριακή πίεση πέφτει πίσω στο φυσιολογικό.

Εσείς ξέρετε τι θα συμβεί στον οργανισμό σας αν κόψετε τώ ρα το κάπνισμα;

Συντάχθηκε απο τον/την City Voice Team
Παρασκευή, 26 Αυγούστου 2011 15:26

2. Σε 8 ώρες τα επίπεδα του μονοξειδίου του άνθρακα στο αίμα μειώνονται κατά το ήμισυ, και τα επίπεδα οξυγόνου επιστρέφουν στο κανονικό.

3. Σε 48 ώρες οι πιθανότητες να υποστείτε καρδιακή προσβολή μειώνονται, ενώ οι αισθήσεις της γεύσης και της όσφρησης επανέρχονται σε φυσιολογικά επίπεδα.

4. Σε 72 ώρες οι βρόγχοι χαλαρώνουν, και τα επίπεδα ενέργειας αυξάνονται.

5. Σε 2 εβδομάδες η κυκλοφορία του αίματος αυξάνεται και θα συνεχίσει να βελτιώνεται για τις επόμενες 10 εβδομάδες.

6. Σε 1 χρόνο ο κίνδυνος καρδιακής προσβολής μειώνεται κατά το ήμισυ.

7. Σε 5 χρόνια ο κίνδυνος εγκεφαλικού επεισοδίου επιστρέφει σε εκείνο ενός μη καπνιστή.