



Návrat zdraví

Martin napsal: Během následujících úseků nekuřáctví lze očekávat uvedené zlepšení zdravotního stavu

20 minut

... Váš krevní tlak a puls se vrací do normálu. Rovněž tak teplota Vašich rukou a chodidel.

8 hodin

... hladina kyslíku ve Vaší krvi se zvyšuje do normálu a hladina oxidu uhelnatého se snižuje do normálu.

24 hodin

... značně se snižuje riziko náhlé srdeční příhody.

48 hodin

... nerovnováha zakončení opět obnovují růst a Vaše schopnost cítit a chutnat se vrací do normálu.

72 hodin

... celé Vaše tělo se stane 100% čisté nikotinu a chemická abstinence dosáhnou vrcholu. Vaše průdušnice začínají odpočívat a tak se zlepšuje dýchání, kapacita plic se také začne zvyšovat.

10 dní až 2 týdny

... Vaše tělo si zcela navykne na absenci nikotinu stejně jako na absenci 3500 látek a více než 500 plynů přítomných v každém šluknutí. Chemická (fyziologická) abstinence je ukončena

3 týdny až 3 měsíce

... Váš oběhový systém se značně zlepšil, procházky jsou snazší, a celková funkčnost plic vykazuje zlepšení o úžasných 30%.

1 až 9 měsíců

... sinus congestion, únava a zadýchání se se snižuje. Plicní brvy se opět obnovily a plíce tak zvýšily svoji schopnost vypořádat se s hlenem, udržovat se v čistotě a snížit možnost infekcí. Celková tělesná energie se zvyšuje.

1 rok

... riziko srdečního infarktu se sníží na méně než polovinu u kuřáka.

5 let

... riziko úmrtí na rakovinu plic se snížilo o zhruba polovinu rizika kuřáka (při kouření 1 balíček denně). Riziko mozkové příhody se sníží na úroveň nekuřáka za 5-15 let. Riziko onemocnění rakovinou úst, hrtanu nebo jícnu se sníží na polovinu.

10 let

... Riziko úmrtí na rakovinu plic je zhruba shodné s rizikem nekuřáka. Předrakovinové buňky jsou odstraněny. Snížilo se dále riziko rakoviny rtů, hrtanu, jícnu, močového měchýře, ledvin a slinivky břišní.

15 let

... riziko srdeční příhody se snížilo na úrovni rizika nekuřáka, Vaše riziko úmrtí se navrátilo na téměř hranici osoby, která nikdy nekouřila.

Zdroje pro výše uvedená data pocházejí ze zprávy 1990 U.S. Surgeon General's Report on the "Health Benefits of Smoking Cessation," U.S. National Institute of Health, Medline Plus, článek byl přejet ze stránky http://whyquit.com/whyquit/A_Benefits_Time_Table.html