

Изменения в организме при отказе от курения

С КУРЕНИЕМ СВЯЗАНО

90% всех случаев рака легких

75% всех случаев хронических бронхитов

75% всех случаев эмфизем легких

25% всех случаев ишемической болезни сердца

ПРИ ОТКАЗЕ ОТ КУРЕНИЯ



на 50%

снижается риск смерти от инфаркта миокарда или инсульта

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПРИ ОТКАЗЕ ОТ КУРЕНИЯ

- 1** **через 20 минут**
нормализуется кровяное давление и пульс
- 2** **первые 24 часа**
организм начинает освобождаться от угарного газа
- 3** **через 48 часов**
восстанавливаются вкус и обоняние
- 4** **через 2-12 недель**
улучшается кровообращение и усиливается функция легких
- 5** **в течение 1-9 месяцев**
уменьшаются кашель и одышка
- 6** **в течение 1 года**
в 2 раза уменьшается риск развития ишемической болезни сердца

СИНДРОМ ОТМЕНЫ проявляется через 3-4 часа после прекращения курения

Симптомы

Рекомендации



страстное желание покурить



пожевать морковь или семечки, — через некоторое время желание пройдет



чувство недомогания или слабость



побольше спать



кашель и сухость во рту



обильное питье



проблемы с пищеварением



есть фрукты и овощи, пищу с грубой клетчаткой, сухофрукты



головная боль, нервозность, чувство тревоги, бессонница



прогулки, физическая нагрузка и дыхательные техники

Выраженность симптомов снижается через 2 недели