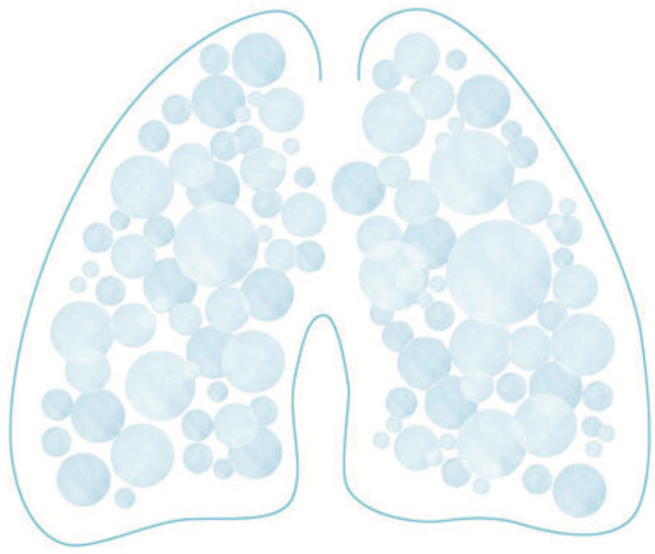
Čo sa stane, keď prestanete fajčiť?



20 minút

Váš **tlak a pulz** sa vracajú späť na normálne hodnoty.

12 hodín

Po 12 hodinách sa vaše telo očistí od prebytočného **oxidu uhoľnatého**. Ide o nebezpečný druh toxínu, ktorý obsahujú cigarety. Vo vysokom množstve je smrteľný a zabraňuje prenikaniu kyslíka do krvi.

1 deň

Už po 24 hodinách sa množstvo **nikotínu** v tele zníži na zanedbateľnú úroveň. Znižuje sa tiež riziko **srdcového infarktu** a ďalších **kardiovaskulárnych ochorení**.

2 dni

Fajčenie poškodzuje nervové zakončenia, ktoré sú zodpovedné za správnu **chuť a čuch**. Už po dvoch dňoch môžete cítiť, že sa oba zmysly zlepšujú.

3 dni

Už po troch dňoch môžete pocítiť, že sa vám ľahšie dýcha. Zásoba nikotínu v tele je už úplne vyčerpaná, takže môžete cítiť zhoršenie **abstinenčných príznakov**.

1 mesiac

Kapacita vašich pľúc sa zlepšuje. Menej často sa objavuje **kašeľ a sipot**.

9 mesiacov

Po deviatich mesiacoch sa vaše pľúca výrazne prečisťujú. Správne fungovať začnú tiež **riasinky** vo výstelke dýchacích ciest. Ich hlavnou úlohou je posúvať nečistoty a patogény von z tela.

1 rok

Po jednom roku je ohrozenie koronárnej **choroby srdca** znížené na polovicu. Toto riziko sa bude ďalej znižovať.

5 rokov

Cigaretový dym obsahuje veľa toxínov, ktoré zužujú cievy a zvyšujú **riziko krvných zrazenín**. Po piatich rokoch sa začnú opäť rozširovať. To znižuje riziko **mŕtvice** (cievnej mozgovej príhody).

10 rokov

Riziko **rakoviny pľúc** sa znižuje na polovicu oproti tomu, ak by ste fajčili naďalej. Znižuje sa tiež riziko rakoviny **úst, hrdla alebo pankreasu**.

15 rokov

Riziko **koronárnej choroby srdca a rakoviny pankreasu** je rovnaká ako u nefajčiarov.

20 rokov

Riziko úmrtí spojených s fajčením sa znížilo na úroveň nefajčiarov.

Lekár Odporúča