

Care sunt avantajele renunțatului la fumat?

- ✓ **peste 20 de minute:** tensiunea arterială scade și pulsul se normalizează, circulația sanguină se îmbunătățește
- ✓ **peste 8 ore:** nivelul monoxidului de carbon din sânge scade, mediul fizic se ameliorează
- ✓ **peste 48 de ore:** monoxidul de carbon dispare complet din sânge
- ✓ **peste 2-3 zile:** în faringe se produce mai puțină secreție, scad problemele de respirație, tusea și hârâiala se ameliorează
- ✓ **peste 5-7 zile:** gustul și mirosul se ameliorează, respirația este mai proaspătă, dinții sunt mai curați și te simiți mai energic
- ✓ **peste 2-3 săptămâni:** simptomele de abținere încetează, ești deja capabil să uiți chiar și pentru mai multe ore de tentația de a fuma
- ✓ **peste 4 săptămâni:** tusea și problemele de respirație se rezolvă. Simți mai puțină oboseală, mai multă energie și o mai mare rezistență
- ✓ **peste 2-3 luni:** funcțiile respiratorii se îmbunătățesc cu 5 %
- ✓ **peste 1 an:** riscul bolilor cardiovasculare scade la jumătate
- ✓ **peste 2-3 ani:** riscul pneumoniilor grave, a bolilor căilor respiratorii și a gripei nu este mai ridicat comparativ cu nefumătorii
- ✓ **peste 5 ani:** riscul cancerului de plămâni, faringe, esofag și vezică scade la jumătate



- ✓ **peste 15-20 ani:** riscul apariției cancerului de plămâni, faringe, esofag și vezică este același ca în cazul nefumătorilor



Dă like pe pagina noastră! Pe această pagină veți găsi curiozități și sfaturi legate de fumat: www.facebook.com/csakacigi