

ما ذا يحدث للجسم عند الإقلاع عن التدخين

لا يفوت الوقت أبدا للإقلاع عن التدخين. إن الجسم يتمتع بقدرة كبيرة على الشفاء بسرعة أكثر من ما تتوقعه و بعد مرور بعض السنين تكون قد حققت شيء مفيد و هو تقليل أسباب الموت قبل الأوان.

و عندما تكون قد قررت الإقلاع عن التدخين و قمت بتدخين سيجارتك الأخيرة، يحين عندها ظهور الأشياء الإيجابية في جسمك.

20 دقيقة:

- نبضات القلب تنخفض و ينخفض كذلك ضغط الدم إلى المستويات الطبيعية

8 ساعات:

- ينخفض استنشاق أحادي أكسيد الكربون إلى مستوى قريب من المستوى الطبيعي
- الشعور بالتعب ينخفض

24 ساعة:

- أخطار الإصابة بالسكتة القلبية تنخفض

من 2 إلى 12 أسبوع

- حدوث تحسن ملحوظ في وظيفة الرئتين و في الدورة الدموية و ذلك يؤدي إلى تحسّن كبير في الحالة الصحية للجسم ككل.
- تحصل على تحسن في البشرة و في لونها.

من 4 إلى 6 أشهر:

- تخفف من السعال
- تحسن في الأهداب و تحسن وظيفتها في تنظيف الرئتين و المسالك التنفسية.

01 سنة واحدة:

- تحسن كبير في الجهاز المناعي و لا تصاب بالمرض كثيرا
- انخفاض أخطار الإصابة بالسكتة القلبية
- في ما يخص المرأة فإن قدرتها على استرجاع قواها ترتفع بعد مرور من 3 إلى 5 سنوات و تعدّ أخطار الإصابة بالسكتة القلبية في نفس المستوى مثل الشخص الذي لا يدخن.

05 سنوات:

- انخفاض خطر الإصابة بالسرطان بالنصفي
- أخطار الإصابة بالسكتة القلبية و الجلطة الدماغية في نفس المستوى مثل الشخص الذي لا يدخن.

10 سنوات

- انخفاض خطر الإصابة بالسرطان الرئوي بنسبة 3/2.

15 سنة:

- ان خطر الإصابة بالامراض المترتبة عن التدخين قليل و هو يوازي الخطر الذي يتعرض له الأشخاص الذين لم يدخنوا مطلقا.

حظ سعيد!

Vad händer i kroppen när du slutar röka?

regiongavleborg.se