

Бросай курить сейчас!

Что произойдёт с вашим организмом, если вы бросите курить прямо сейчас



ТАБАЧНЫЙ ДЫМ СОДЕРЖИТ
>400 ИЗВЕСТНЫХ
ХИМИЧЕСКИХ
ВЕЩЕСТВ

ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ
250 ИЗ НИХ
ЗАВЕДОМО ВРЕДНЫ
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

>50 ВЕЩЕСТВ
ВЫЗЫВАЮТ
У ЛЮДЕЙ РАК

2 МИНУТЫ

Ваше артериальное давление придёт в норму

8 ЧАСОВ

Уровень окиси углерода (угарный газ) в крови снизится наполовину, уровень кислорода нормализуется

2 ДНЯ

Никотин будет выведен из организма. Риск сердечного приступа начнёт идти на убыль. Обоняние и вкусовые рецепторы обретут нормальную чувствительность

3 ДНЯ

Бронхиолы в ваших лёгких расслабятся, вы почувствуете прилив энергии и повышение общего тонуса

2 НЕДЕЛИ

Кровообращение усилится и будет улучшаться в течение следующих 10 недель



3-9 МЕСЯЦЕВ

Кашель, хрипы и другие проблемы с дыханием исчезнут, объём лёгких увеличится на 10%

1 ГОД

Риск сердечного приступа снизится наполовину

5 ЛЕТ

Риск инсульта станет таким же, как у некурящего человека

10 ЛЕТ

Риск рака лёгких снизится до уровня риска у некурящего человека

15 ЛЕТ

Риск инфаркта вернётся к уровню риска у некурящего человека

10%

10%

10

9

8

7