

КАКВО ЩЕ СПЕЧЕЛИТЕ



СЛЕД	ПЕЧАЛБИТЕ ЗА ВАШЕТО ЗДРАВЕ СА СЛЕДНИТЕ:
20 минути	Кръвното налягане се понижава. Пулсът се забавя.
8 часа	Въглеродният окис в кръвта се понижава до нормата. Кислородът в кръвта се покачва до нормални стойности.
24 часа	Вероятността от сърдечен пристъп намалява.
48 часа	Нервните окончания подновяват растежа си.
2 седмици до 3 месеца	Кръвообращението се подобрява. Белодробната функция се подобрява с около 30%.
1 до 9 месеца	Умората, кашлицата, задухът и затрудненото носно дишане намаляват. Клетките на белия дроб подобряват способността си да втечняват слузта, да изхвърлят вредните вещества и да подтискат инфекцията.
1 година	Повишеният риск от сърдечен инфаркт намалява наполовина в сравнение с този при пушачи.
След 5 години	Вероятността от смърт поради белодробен рак става 2 пъти по-малка при хора, които са спрели да пушат.
АКО ПРЕСТАНЕТЕ ДА ПУШИТЕ	