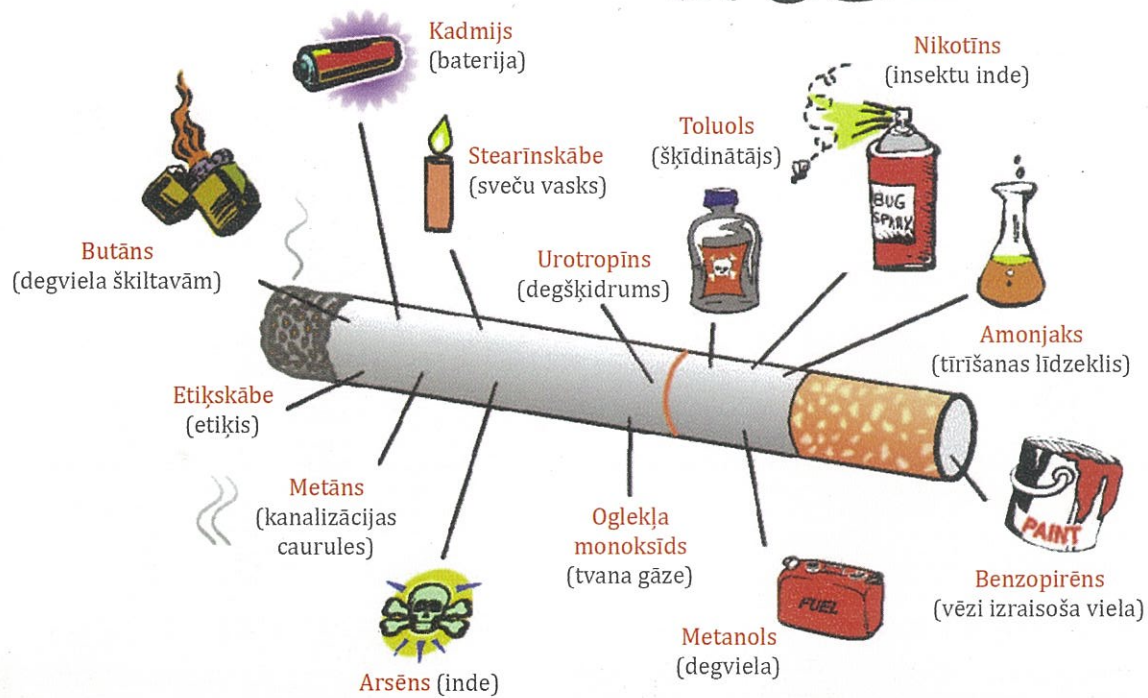


Ja gribi, lai Tavs ķermenis kļūtu par izgāztuvi, **smēķē droši!**



Tabakas dūmos ir vairāki tūkstoši ķīmisku vielu!

Если хочешь превратить свой организм в свалку, **кури!**



Табачный дым содержит тысячи химических веществ!

ATTEIKŠANĀS NO SMĒĶĒŠANAS DOD DAŽUS TŪLĪTĒJUS, KĀ ARĪ ILGTERMIŅA IEGUVUMUS :

Pēc 20 minūtēm

- Asinsspiediens un pulss atgriežas normālā ritmā
- Plauktu un pēdu temperatūra paaugstinās līdz normas līmenim

Pēc 8 stundām

- Oglekļa monoksīda līmenis asinīs nokrīt līdz normas līmenim
- Skābekļa līmenis asinīs paaugstinās līdz normas līmenim

Pēc 24 stundām

- Sāk samazināties sirdslēkmju iespējamība

Pēc 48 stundām

- Atjaunojas augšanas procesi nervu galos
- Sāk uzlaboties oža un garšas spēja

Pēc 2 nedēļām līdz 3 mēnešiem

- Uzlabojas asinsrite
- Kļūst vieglāk staigāt
- Plaušu funkcija uzlabojas par 30%
- Samazinās „smēķētāja klepus”

Pēc 1 līdz 9 mēnešiem

- Mazinās klepošana, nogurums, elpas trūkums
- Atjaunojas plaušu gļotāda, kas uzlabo attīrīšanos no gļotām, samazinot infekciju risku
- Mazāk nākas kavēt darbu un dažādus pasākumus biežas saaukstēšanās dēļ, retāk sāp kakls
- Retāk moka galvassāpes
- Pieaug koncentrēšanās spējas

Pēc gada

- Koronāro artēriju slimību risks ir uz pusi mazāks kā smēķējot
- Izzūd biedējošā smaguma sajūta krūtīs no rītiem

Pēc 5 gadiem

- Nāves iespējamība no plaušu vēža samazinās uz pusi
- Insulta risks – tāds pats, kā nesmēķētājam
- Mutes, kakla, barības vada, urīnpūšļa, nieru un aizkuņģa dziedzera vēža risks ievērojami samazinājies
- Ja ir tādas hroniskas saslimšanas kā diabēts, astma vai nieru mazspēja, smēķēšanas atmešana ievērojami uzlabos pašsajūtu un veselību.

<http://www.quit tobacco.org/whyquit/physicalbenefits.html>



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



Sis materiāls ir veidots ar Eiropas Savienības Eiropas Sociālā fonda finansiālu atbalstu un Latvijas valsts finansiālu atbalstu. Par materiāla saturu atbild nodibinājums "Ingress".

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ ДАЕТ КАК НЕКОТОРЫЕ СИЮМИНУТНЫЕ, ТАК И ДОЛГОСРОЧНЫЕ ПРИОБРЕТЕНИЯ:

Через 20 минут

- Кровяное давление и пульс приходят в норму
- Температура ладоней и ступней повышается до нормального уровня

Через 8 часов

- Уровень окиси углерода в крови падает до нормального уровня
- Уровень кислорода в крови повышается до уровня нормы

Через 24 часа

- Начинает уменьшаться вероятность сердечного приступа

Через 48 часов

- Восстанавливаются процессы роста на нервных окончаниях
- Начинает улучшаться обоняние и вкусовые ощущения

Через 2 недели до 3 месяцев

- Улучшается кровообращение
- Становится легче ходить
- Функция легких улучшается на 30%
- Уменьшается „кашель курильщика”

Через 1 до 9 месяцев

- Уменьшается кашель, утомление, отдышка
- Восстанавливается слизистая легких, которая облегчает очищение легких от слизи, понижая риск инфекции
- Меньше приходится пропускать работу и прочие мероприятия из-за частых простуд, реже болит горло
- Реже мучают головные боли
- Возрастает способность концентрироваться

Через год

- Риски болезней коронарных артерий наполовину меньше, чем при курении
- Исчезает пугающая тяжесть в груди по утрам

Через 5 лет

- Вероятность смертельного исхода от рака легких уменьшается наполовину
- Риск инсульта – такой же, как у некурящего
- Значительно снижается риск рака полости рта, горла, пищевода, мочевого пузыря, почек и поджелудочной железы
- Если имеются такие хронические заболевания как диабет, астма или почечная недостаточность, отказ от курения значительно улучшит самочувствие и здоровье

<http://www.quit tobacco.org/whyquit/physicalbenefits.html>



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

