

**День без
табачного
дыма**



❖ **Отказ от курения** — очень сложная задача для человека. Однако понимание, какие позитивные изменения произойдут из-за этого в организме, может стать толчком к отказу от вредной привычки.

— Когда вы бросаете курить, организм сразу же настраивается на восстановление. Например, всего через 20 минут после последней сигареты сердечный ритм возвращается в норму. «Ломка» обычно начинается между 2 и 12 часами после последнего перекура, и это, наверное, один из самых трудных периодов такой детоксикации. У некоторых отказ от никотина может привести к головным болям и тошноте, многие станут агрессивны и злы на окружающий мир. Важно перетерпеть именно этот период, дальше будет легче. И уже через 2-5 недель после прекращения курения кашель, одышка или жжение в легких во время физической активности начнут уменьшаться. Спустя годы риск развития сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний (включая рак легких) будет в два раза меньше риска, с которым продолжает сталкиваться курильщик.

Остановимся на основных положительных эффектах отказа от курения, которые произойдут с вашим организмом.

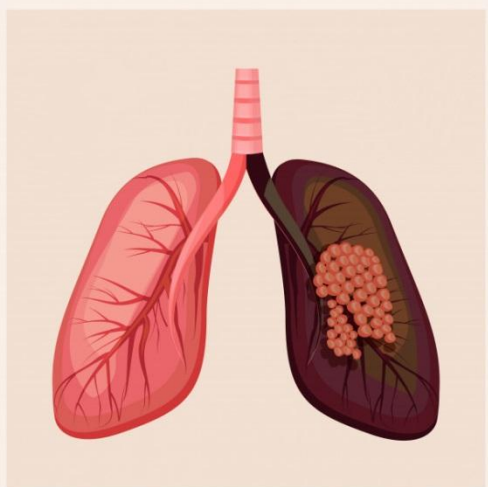
После отказа от курения они восстанавливаются



Легкие

Легкие обладают удивительной способностью довольно быстро регенерировать. Сразу после прекращения курения в дыхательных путях начнет уменьшаться воспаление, и мелкие капилляры, которые были парализованы, снова станут функционировать. Эти капилляры — своеобразная система очистки легких, так что орган начнет самостоятельно восстанавливаться через несколько дней после прекращения курения. А через несколько месяцев легкие и будут функционировать правильно.

— Интересный факт: многие бросающие курить удивятся, что они стали гораздо больше кашлять. Но это нормально, так происходит процесс самозачищения.



Мозг

От никотина в мозг выделяются опиоиды, которые улучшают настроение и вызывают эффект, похожий на наркотический. В результате участки мозга, которые отвечают за чувства и желания, начинают работать неправильно. Обычно через несколько дней после прекращения курения кровоток освобождается от никотина, и со временем мозг начинает работать в нормальном режиме. Мысли станут яснее, повысится работоспособность и внимательность.



Сердце

Прекращение курения является одним из наиболее эффективных способов снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Как только вы бросите курить, сердце и кровеносные сосуды начнут работать правильно, уменьшая вероятность сердечных приступов.



Зубы

Никотин ухудшает состояние зубов, поэтому, когда вы бросите курить, есть все шансы восстановить их белизну и здоровье. При правильном уходе, естественно. Неприятный запах из-за табака также пропадет.

— Рекомендую человеку, который бросил пагубную привычку, пройти процедуру гигиены полости рта, чтобы стоматолог удалил с зубов налет. Это поможет быстрее избавиться от неприятного запаха и удалить вредные бактерии, которые размножились на зубах во время

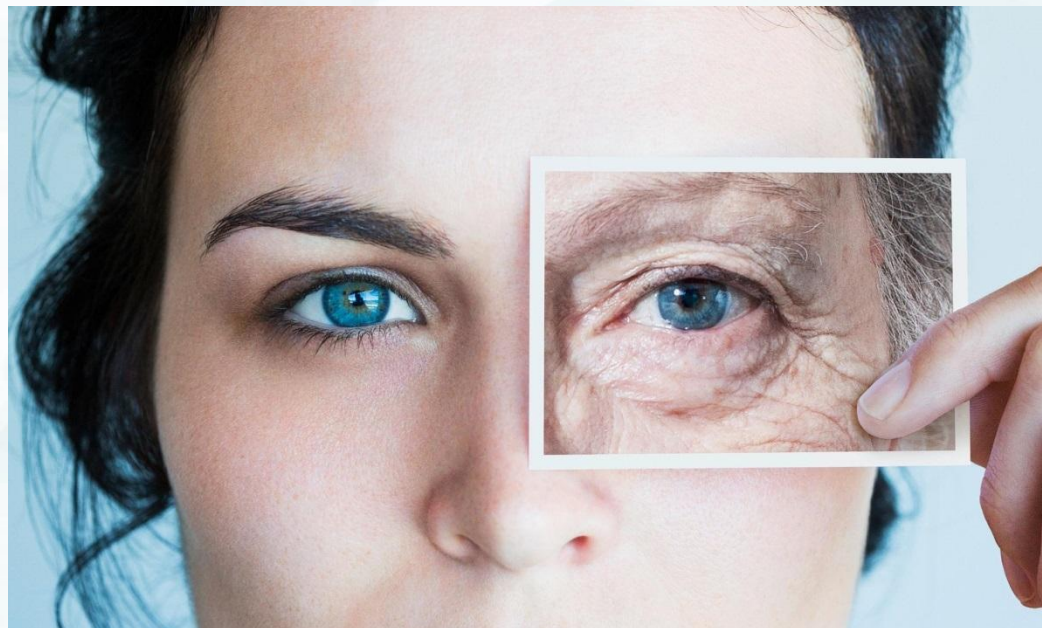


Кожа

Курение крайне негативно влияет на состояние кожи, увеличивая риск появления экземы и ускоряя процесс старения. Токсины, которые попадают в организм через сигареты, ограничивают приток крови к коже. Это объясняет, почему у курильщиков так много морщин.

Хотя некоторые повреждения кожи сложно исправить, отказ от никотина усилит кровоток, что улучшит ее состояние. В период, когда вы бросаете курить, стоит пить больше воды для лучшего увлажнения кожи и ускорения выведения токсинов.

— И это только небольшая часть тех позитивных изменений, которые произойдут с вашим организмом после расставания с сигаретами. Стоит учитывать, что курение негативно сказывается на всех органах. Что-то восстановится быстрее, что-то медленнее. Но улучшение качества жизни гарантировано.



Что происходит после того, как человек отказался от сигарет:

через 20 минут - после последней сигареты артериальное давление начинает снижаться, улучшается кровоснабжение, работа сердца;

через 8 часов нормализуется содержание кислорода в крови;

через 2 суток восстанавливается способность ощущать нюансы вкусов и запахов;

через 7 дней улучшается цвет лица, исчезает неприятный табачный запах изо рта, от кожи и волос;

через месяц облегчается дыхание, проходят головные боли, кашель;

через 6 месяцев легкие очистятся от продуктов горения табака (смолы, табачной пыли и т. д.);

через год риск развития коронарной болезни сердца снизится наполовину по сравнению с теми, кто выкуривает пачку в день.