

МЕЖДУНАРОДЕН ДЕН БЕЗ ТЮТЮНОПУШЕНЕ





Първото вдишване от цигарата е разрушително за тялото— димът вкарва в тялото ни висока доза никотин, която увеличава нивото на допамин в главния мозък — усещане, за което после копнееш, защото никотинът предизвиква по-голяма зависимост дори и от марихуаната.



Загаси цигарата и спаси живот.
Собствения си.

Тютюнопушенето- подценена зависимост

След развиване на зависимост, в тялото настъпват и други промени

❖ Пушенето уврежда еластина, който поддържа кожата гладка, а никотинът в цигарения дим стеснява кръвоносните съдове близо до повърхността на кожата. Така до лицевите клетки и тъкани започва да достига по-малко кислород и влага.

❖ В дихателните пътища и белите дробове, димът увеличава шанса за възникване на инфекции, както и за хронични болести като бронхит и емфизема.



Тютюнопушенето ни предразполага да развием някой от следните видове рак

- Рак на белите дробове (около 9 от 10 случая на това заболяване се дължат на прекомерната употреба на тютюн).
- Рак на устата или гърлото – това може да доведе до сложни хирургически намеси, проблеми с яденето и преглъщането и говорни затруднения.



Излекувай себе си



Загаси цигарата и спаси живот. Собствения си.



Една година след отказването на тютюн

- ❖ Рискът от сърдечни болести е наполовина спаднал. Функцията на кръвоносните съдове се подобрява значително.
- ❖ Дробовете ви ще имат драстично подобрение на капацитета и функцията си. Ще забележите колко по-малко кашляте и колко по-малко се задъхвате при физически усилия.

Десет години след отказването на тютюн

- ❖ Десетилетие след спиране на цигарите, рискът от смърт поради рак на белите дробове се изравнява с този при непушачите.
- ❖ Намалява рискът от развитие и на други видове рак като рак на устната кухина, на трахеята, на жлъчката, бъбреците и панкреаса.

Отказването връща вас
И
Тялото ви обратно по пътя към
здравето.