

12 фактов о том, что происходит с телом человека, после того, как он бросает курить

Между прочим, организм начинает работать иначе уже в течение первых минут после последней выкуренной сигареты. Предлагаем посмотреть ряд физиологических изменений, которые происходят с человеком, когда он, наконец, решает бросить курить.



1. Первые изменения начнутся через 20 минут — улучшается кровообращение и повышается чувствительность пальцев рук и ног.
2. Через 8 часов в крови сокращается количество окиси углерода. Это значит, что уровень кислорода в вашей крови снова в норме.
3. После двух дней воздержания от курения организм полностью отчищается от никотина. Вы наконец-то сможете попрощаться с крошечными кристаллами, подталкивающими вас к курению.

К сожалению, как только никотин полностью выходит из организма, тяга к курению максимально возрастает.

4. Спустя два дня после отказа от курения вкусовые рецепторы начинают нормально функционировать. Вы сможете не только лучше улавливать вкусовые нюансы, но и станете добавлять меньше специй в привычную еду.

5. Через два дня, вы начинаете лучше чувствовать запахи. Теперь идея остановиться и вдохнуть аромат роз покажется вам гораздо более привлекательной.

6. Через три дня в легких восстанавливается реснитчатый эпителий. Курение уничтожает микроскопические реснички, очищающие дыхательные пути. К счастью, эти реснички могут восстанавливаться.

7. Кровяное давление начинает снижаться через неделю, что уменьшает риск инсульта, сердечно-сосудистых заболеваний, сердечной и почечной недостаточностей, и стенокардии.

8. Кашель начинает исчезать через две недели, после того как вы бросили курить. Он пропадает не сразу, так как вашим легким нужно время на выведение скопившихся в них вредных веществ.

9. Через две недели восстановится кровообращение, что сразу же позитивно скажется на половой функции: улучшится качество эрекции у мужчин, повысится чувствительность у женщин.

10. Спустя три месяца после отказа от курения выравнивается тон кожи. Никотин препятствует поступлению крови к верхним слоям кожи, что делает её бледной, сухой и способствует шелушению. Никотин так же стимулирует появление морщин, так как блокирует выработку коллагена.

11. Если за год вы не выкурили ни одной сигареты, исчезают самые яркие признаки курения. Табачный оттенок на пальцах пропадёт, а налет на зубах побледнеет. После чистки у стоматолога зубы уже не пожелтеют, а кровообращение в деснах вернется в норму.

12. Через пять лет без курения показатели риска инсульта возвращаются в норму, а через 15 лет вероятность возникновения раковых заболеваний у бывшего курильщика становится такой же, как и у некурящего.