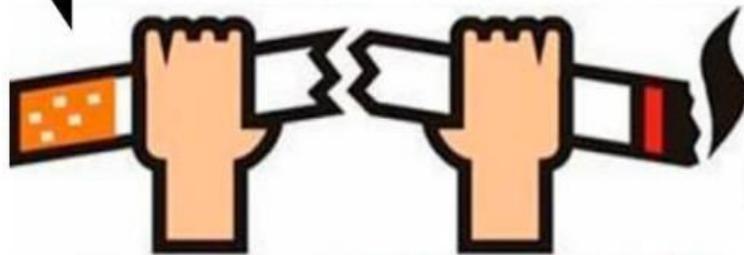


**Пора бросить
курить!**



**Я НЕ КУРЮ!
И ЭТО МНЕ НРАВИТСЯ!**

Что будет, если отказаться от курения?

При отказе от курения могут появиться неприятные ощущения, и дело не только в угнетенном состоянии из-за отказа от сигарет. В первые дни без сигарет на губах и слизистой оболочке рта могут появиться небольшие язвочки или стоматит. Могут развиваться простудные явления, с кашлем, насморком или болью в горле, бывают случаи конъюнктивита. Все эти симптомы возникают из-за того, организм не имел достаточно времени на перестройку и иммунная система находится в угнетенном состоянии. Это становится причиной возникновения простудных явлений, но уже через 2-3 недели здоровье идет на поправку.

В первую неделю после отказа от курения организм активно очищается от никотина, что влечет за собой никотиновый голод. В слизистых оболочках бронхов и кишечника начинаются восстановительные процессы, и они происходят все активнее с течением времени. Из легких может начать отходить слизь вместе с кашлем. Улучшается снабжение кровью сосудов

мозга и других органов. Из-за того, что у кишечника снижен тонус, могут возникать запоры. Может наблюдаться повышенное давление.

К концу первой недели нормализуется работа желудка. Если на языке наблюдались травмы и язвочки, то происходит процесс заживления. На коже может наблюдаться шелушение из-за сухости. Считается, что к концу первой недели физическая зависимость от табака уходит, но психологическая зависимость еще может остаться.

6 часов: организм избавится от половины никотина и окиси углерода в крови

12 часов: уровень окиси углерода придет в норму

3 дня: практически полностью восстанавливается обоняние и способность чувствовать вкус пищи

6 недель: повышается функция легких, уходит кашель, одышка

3 месяца: снижается эректильная дисфункция

9 месяцев: вдвое сокращается возможность заболеваний сердца

12 месяцев: вдвое сокращается риск заболеть раком легких.