

A LESZOKÁS POZITÍV KÖVETKEZMÉNYEI

A cigaretta letételének és a füstmentesség tartós fenntartásának megszámlálhatatlanul sok kedvező hatása van függetlenül attól, hogy mennyi ideje dohányzik. Ezek közül vannak olyanok, amelyek szinte már azonnal megtapasztalhatók, mások hosszabb idő után válnak észrevehetővé.

A kedvező hatások egy része az egészséggel kapcsolatosak. A leszokott dohányosok hosszabb ideig élnek, mint a dohányosok. Például az, aki 50. életéve előtt leteszi a cigarettát a dohányosokhoz képest felére csökkenti annak veszélyét, hogy az elkövetkező 15 évben meghal. Más hatások viszont azonnal jelentkeznek. Néhány fontosabb egészségi hatás megjelenését az alábbiakban foglaltunk össze időrendben:

20 perc múlva	A vérnyomás és a pulzusszám normalizálódik, melegszik a keze és a lába, mert javul a vérkeringése a végtagjaiban.
8 óra múlva	A vér nikotin és szénmonoxid szintje a felére csökken, az oxigén szint normalizálódik. A szívinfarktus kockázata csökkenni kezd.
24 óra múlva	A tüdő kezd tisztulni, az ízlelés és a szaglás jelentősen javul.
72 óra múlva	A légzés könnyebb lesz, megkezdődik a légutak feltisztulása. Nő a szervezet energiaszintje.
3 hónap múlva	A köhögés, a zihálás és a légzési nehézségek csökkennek, vagy teljesen megszűnnek, a tüdőkapacitás lényegesen javul. Az íny megbetegedései jelentősen csökkennek.
1 év múlva	A szívroham kockázata a dohányosokkal összehasonlítva, mintegy felére csökken.
10 év múlva	A tüdőrák kockázata a dohányosokénak a felére csökken, azonos lesz azokéval, akik soha nem dohányoztak. A csontritkulás veszélye is csökken.
15 év múlva	Már nincs különbség a leszokott dohányos és a nemdohányzó között az egészségi veszélyek és a korai halálozás tekintetében.

NÉHÁNY TOVÁBBI EGÉSZSÉGI ELŐNY:

- Csökken a gége krónikus irritációja, így a hangja is kellemesebb lesz.
- A levegő utáni kapkodás, a nehéz légzés és a köhögés csökken.
- Csökken a gyomorfekély kockázata, javulnak a gyomorral és emésztéssel kapcsolatos tünetei.
- Ritkábbak lesznek a felső légúti megbetegedései.
- Több energiát érez és az életkedve is jobb lesz.
- Az asztmás és allergiás tünetei enyhülnek.
- A dohányzás már nem csökkenti tovább a megfogantatás esélyét. Ne feledje a férfi és a nő dohányzása külön-külön is komolyan csökkenti annak esélyét, hogy a kisbaba megfogadjon.
- A cigaretta letétele a terhesség előtt és alatt csökkenti a veszélyét annak, hogy a baba kis súllyal születik.
- Csökkennek a pánikrohamai, ha ilyen problémától szenved.

A leszokásnak nemcsak egészségi előnyei vannak. Összegyűjtöttünk olyan előnyöket, amelyeket a leszokott dohányosok tapasztalnak meg magukon.

- Fehérek lesznek a fogai és frissebb lesz a lehelete.
- Az ízlelőbimbók újra életre kelnek, és a szaglása javul.
- Csökken a tüzesetek kockázata.
- Nem érzi magát fáradtnak egész nap, ráadásul jól alszik az éjszaka.
- Csökken a szorongás szintje.
- Több költőpénze marad.
- A ruhái és a haja nem lesz büdös cigarettaszagú.
- A sikeres leszokás nyomán növekedni fog a tekintélye a családban, a barátai és munkatársai körében.
- Ebben is példaképe lesz a gyermekeinek, és a leszokásával megnöveli az esélyét, hogy ők soha ne dohányozzanak.
- Fiatalabban, jobban és egészségesebben néz ki, még az arcszíne is javul.
- Átéletheti az élete feletti kontroll érzését, megszabadul az életét irányító rossz szenvedélytől.
- Újra van két szabad keze.
- Büszke lehet Önmagára, hogy elérte a célját és megszabadult egy kötöttségtől.
- Évente 80-150 ezer forintot tehet félre a meg nem vásárolt cigaretta árán.

Figyelje és gyűjtse össze azokat a kedvező következményeket, amelyeket már észrevett és amit még vár a dohányzásról leszokással kapcsolatban.

Néhány előny, amit már észrevettem:	Néhány előny, amit várok: