

تأثیرات ترک سیگار بر بدن انسان

ISNA

بعد از ۲۰ دقیقه

ضربان قلب و فشار خون
کاهش می‌یابد

بعد از ۱ سال

خطر ابتلا به بیماری‌های
کرونی قلبی نسبت به
افراد سیگاری، به نصف
کاهش می‌یابد

بعد از ۱۵ سال

خطر ابتلا به بیماری‌های
کرونی قلبی، همانند کسی است
که هرگز سیگار نکشیده

بعد از ۱۲ ساعت

سطح منواکسید کربن در
خون به حالت طبیعی باز می‌گردد

بعد از ۲ تا ۱۲ هفته

بهبود در خون‌رسانی
و عملکرد ریه‌ها

بعد از ۱۰ سال

احتمال ابتلا به سرطان ریه
نسبت به افراد سیگاری به نصف
کاهش می‌یابد و خطر ابتلا به
سرطان دهان، حلق، مری،
مثانه، دهانه رحم و پانکراس
کاسته می‌شود

بعد از ۱ تا ۹ ماه

سرفه و تنگی نفس
کاهش می‌یابد

بعد از ۵ تا ۱۵ سال

خطر ابتلا به سکنه مغزی به اندازه
یک فرد غیرسیگاری کاهش می‌یابد