

# تأثیرات ترک سیگار بر بدن انسان

ISNA

بعد از ۲۰ دقیقه

ضربان قلب و فشار خون کاهش می‌یابد

بعد از ۵ تا ۱۵ سال

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

بعد از ۱ سال

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

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 ۱۵ سال

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

بعد از ۱ تا ۹ ماه

سرفه و تنگی نفس کاهش می‌یابد

بعد از ۱۲ ساعت

سطح منواکسید کربن در خون به حالت طبیعی بازمی‌گردد

بعد از ۲ تا ۱۲ هفته

بهبود در خون‌رسانی و عملکرد ریه‌ها