

Μάθημα:Οικιακή Οικονομία

A ' Γυμνασίου

Οφέλη από τη διακοπή του καπνίσματος:

Τα άμεσα και μακροχρόνια οφέλη στην υγεία μετά το κάπνισμα του τελευταίου τσιγάρου είναι:

20 λεπτά

Η αρτηριακή πίεση επανέρχεται στα κανονικά επίπεδα.
Η θερμοκρασία των χεριών και ποδιών επανέρχεται στο φυσιολογικό (αυξάνει).

8 ώρες

Το επίπεδο του μονοξειδίου του άνθρακα στο αίμα φυσιολογικό, το επίπεδο του οξυγόνου αυξάνει και φτάνει στα φυσιολογικά επίπεδα.

12 ώρες

Σχεδόν όλη η νικοτίνη έχει αποβληθεί από τον οργανισμό.

24 ώρες

Η πιθανότητα καρδιακών επεισοδίων αρχίζει ήδη να μειώνεται.

48 ώρες

Βελτιώνονται η αίσθηση της γεύσης και της όσφρησης.

72 ώρες

Η αναπνοή γίνεται ευκολότερη. Η αναπνευστική χωρητικότητα των πνευμόνων αυξάνεται.



5 ημέρες

Έχουν αποβληθεί από το σώμα τα περισσότερα υποπροϊόντα της νικοτίνης.

2 εβδομάδες έως 3 μήνες

Η κυκλοφορία του αίματος συνεχώς βελτιώνεται.
Το περπάτημα γίνεται ευκολότερο.

1 έως 9 μήνες

Λιγότερο λαχάνιασμα.
Αύξηση της ενεργητικότητας του σώματος.
Καλύτερη κατάσταση των πνευμόνων ικανή να αντισταθούν σε μολύνσεις.

1 έτος

Μειώνεται κατά το ήμισυ ο κίνδυνος καρδιακού επεισοδίου.

5 έτη

Έχει ήδη μειωθεί σημαντικά ο κίνδυνος θανάτου από καρκίνο του στόματος και του τραχήλου.

10 έτη

Μειώνεται ο κίνδυνος θανάτου από καρκίνο πνευμόνων και από άλλες μορφές καρκίνου.

15 έτη

Ο κίνδυνος καρδιακών επεισοδίων είναι ο ίδιος με των ανθρώπων που δεν κάπνισαν ποτέ.

Όσοι διακόψουν το κάπνισμα αρρωσταίνουν λιγότερο από λοιμώξεις και γενικότερα μειώνουν τις πιθανότητες να εμφανίσουν κάποια από τις ασθένειες που προκαλεί το κάπνισμα. Το σώμα γενικά αποκτά μεγαλύτερη σφριγηλότητα, η αναπνοή είναι καλύτερη και η αντοχή στην κόυραση μεγαλύτερη.

Στις εγκύους η διακοπή του καπνίσματος επιτρέπει να φτάσει στο έμβρυο περισσότερο οξυγόνο και να αναπτυχθεί σε πιο υγιείς συνθήκες.



