

# Бросай курить сейчас!

Что произойдёт с вашим организмом, если вы бросите курить прямо сейчас



ТАБАЧНЫЙ ДЫМ СОДЕРЖИТ  
**>400** ИЗВЕСТНЫХ  
ХИМИЧЕСКИХ  
ВЕЩЕСТВ

ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ  
**250** ИЗ НИХ  
ЗАВЕДОМО ВРЕДНЫ  
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

**>50** ВЕЩЕСТВ  
ВЫЗЫВАЮТ  
У ЛЮДЕЙ РАК

**2** МИНУТЫ

Ваше артериальное давление придёт в норму

**8** ЧАСОВ

Уровень окиси углерода (угарный газ) в крови снизится наполовину, уровень кислорода нормализуется

**2** ДНЯ

Никотин будет выведен из организма. Риск сердечного приступа начнёт идти на убыль. Обоняние и вкусовые рецепторы обретут нормальную чувствительность

**3** ДНЯ

Бронхиолы в ваших лёгких расслабятся, вы почувствуете прилив энергии и повышение общего тонуса

**2** НЕДЕЛИ

Кровообращение усилится и будет улучшаться в течение следующих 10 недель

**3-9** МЕСЯЦЕВ

Кашель, хрипы и другие проблемы с дыханием исчезнут, объём лёгких увеличится на 10%

**1** ГОД

Риск сердечного приступа снизится наполовину

**5** ЛЕТ

Риск инсульта станет таким же, как у некурящего человека

**10** ЛЕТ

Риск рака лёгких снизится до уровня риска у некурящего человека

**15** ЛЕТ

Риск инфаркта вернётся к уровню риска у некурящего человека