

مراحل تعافي الجسم بعد الاقلاع عن التدخين

جسدك لديه قدرة مذهلة على شفاء نفسه، ويحدث هذا بوقت أسرع مما كنت تعتقده - أقل من نصف ساعة بعد اخماد آخر سيجارة...

بعد ٢٠ دقيقة:

في وقت أقل مما يلزم لمشاهدة مسلسل تلفزيوني، جسمك بالفعل يتعافى. بعد ٢٠ دقيقة، نبضك وضغط الدم يبدأان بالانخفاض إلى وضعهما الطبيعي. ويعود اليدان والقدمان لدرجة الحرارة المعتادة.

بعد ٨ ساعات:

في نهاية يوم عملك، سيكون لديك نصف كمية النيكوتين وأول أكسيد الكربون في الدم. أول أكسيد الكربون هو مادة كيميائية في السجائر، ويحشد الأكسجين في الدم. هذا يسبب مشاكل في عضلاتك ودماغك لأنها لا تحصل على الأكسجين الذي تحتاج إليه.

ولكن مع انخفاض مستويات المواد الكيميائية، يعود معدل الأكسجين مرة أخرى إلى وضعه الطبيعي.

بعد ١٢ ساعة:

في منتصف اليوم الأول من الاقلاع، مستوى أول أكسيد الكربون يعود إلى وضعه الطبيعي. وقلبك سيشكرك على ذلك. الآن ليس من الضروري على القلب أن يضخ بجد في محاولة للحصول على ما يكفي من الأوكسجين لجسمك.

بعد ٢٤ ساعة:

إذا كنت تدخن عبوة في اليوم، فمن المحتمل أن تتناوبك نوبة قلبية. ولكن يوم واحد دون سيجارة، وستخفض فرصك في الإصابة بها.

بعد ٤٨ ساعة:

في هذه اللحظة، حواسك من الذوق والشم ستصبح واضحة أكثر لان عصبك يبدأ في الشفاء.

جسمك أيضا مشغول بالتنظيفات. الرئتان سيتخلصان من المخاط وغيرها من رواسب السجائر. لن يكون هناك أي أثر من النيكوتين في جسمك.

بعد ٣ أيام:

بحلول نهاية اليوم الثالث، ستتنفس بطريقة أسهل وسيكون لديك المزيد من الطاقة. ستبدأ الرئتان بالتعافي وسوف تتحسن حالتك.

بعد ٢ أسابيع - ٣ أشهر:

يمكنك أن تنجز أفعال أكثر لأن رئتيك أقوى وأوضح، فيتحسن تدفق الدم في جسمك. يمكنك ممارسة الرياضة دون أن تتعب. خطر الإصابة بأزمة قلبية ينخفض أكثر.

بعد ٣ - ٩ أشهر:

يمكنك أن تأخذ نفسا عميقا وواضح. سوف تسعل بطريقة مفيدة، وهذا سيساعدك في الإصابة بعدد أقل من أمراض الرشح وغيرها من الأمراض. سيكون لديك أيضا المزيد من الطاقة.

بعد سنة:

في نهاية السنة، ستشفى بالكامل. لقد وصلت إلى المرحلة الفارقة! خطر الإصابة بأمراض القلب هو الآن نصف ما كان عليه قبل عام!