

هذا ما يحدث لجسمك عند الإقلاع عن التدخين



كشف الطبيب في دائرة الرعاية الصحية البريطانية ماكس بيمبرتون، عن الآثار التي تظهر على جسم الإنسان والفوائد التي يجنيها عند إقلاعه عن التدخين.

ونقلت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية عن بيمبرتون ما يحدث في الجسم من تغييرات بسبب الإقلاع عن التدخين، فإذا كنت من المدخنين، ولديك الإرادة للإقلاع عن تلك العادة، فإليك الآثار الإيجابية التي تحدث لجسمك عند الإقلاع عن التدخين:

- بعد مرور 20 دقيقة على التوقف عن التدخين، سيبدأ ضغط الدم ومعدل ضربات القلب في الانخفاض نحو المستويات الطبيعية.
- بعد ساعتين: تبدأ الدورة الدموية الطرفية، وهي الأوعية الدموية الصغيرة التي تغذي الجلد والذراعين والساقين، في التحسن، ويبدأ المزيد من الأكسجين في الوصول إلى أصابع اليدين والقدمين.

- بعد 12 ساعة: يبدأ الدم في التخلص من أول أكسيد الكربون شديد السمية، والذي يرتبط بقوة بخلايا الدم الحمراء ويقلل من كمية الأكسجين التي يمكنها حملها.
- بعد 24 ساعة: خطر الإصابة بنوبة قلبية يبدأ بالتراجع.
- بعد 48 ساعة: تبدأ الخلايا المسؤولة عن الشم والتذوق، في النمو مرة أخرى، إذ إن التدخين يقتلها لكنها تنمو عند الإقلاع عنه، مما يعني أنك ستستمتع بطعامك أكثر.
- بعد 4 أيام: قد يبدأ بعض الأشخاص بالسعال بسبب تنظيف الرئتين من تلقاء نفسها.
- من 5-8 أيام: يستمر الجسم في إصلاح نفسه، وفي المتوسط، يعاني الأشخاص ثلاث نوبات انسحاب يومياً، وتدوم كل منها ثلاث دقائق كحد أقصى، ولكنها علامة على عودة الجسم إلى طبيعته.
- بعد 10 أيام: يبلغ الشخص العادي عن آلام انسحاب مرتين فقط في اليوم، وتعود الدورة الدموية للأسنان واللثة إلى وضعها الطبيعي.
- بعد أسبوعين: تحسن القدرة على ممارسة التمارين الرياضية واللياقة البدنية بشكل ملحوظ.
- بعد 4 أسابيع: مع استمرار نمو الأهداب في الرئتين، ينخفض خطر الإصابة بالتهابات الصدر.
- بعد مرور 9 شهور: تقوم رئتا المدخن بإصلاح نفسها، وتعمل الأهداب الآن بكامل طاقتها.
- بعد مرور عام: ينخفض خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 50 في المئة مقارنة بالمدخنين.
- بعد مرور 5 سنوات: يعود خطر الإصابة بالسكتة الدماغية الآن إلى مستوى الشخص الذي لم يدخن قط، ويتراجع خطر الوفاة بسرطان الرئة والمريء والحنجرة والفم بشكل كبير.
- بعد مرور 10 سنوات: خطر الوفاة بسرطان الرئة أصبح الآن نصف نظيره لدى المدخن.
- بعد مرور 13 عاماً: المدخن العادي الذي يعيش حتى 75 عاماً لديه ست أسنان أقل من غير المدخن، ولكن بعد 13 عاماً من التوقف، يكون خطر فقدان الأسنان هو نفسه الذي يكون لدى الشخص الذي لم يدخن أبداً.
- بعد مرور 15 عاماً: يعود خطر الإصابة بأمراض القلب إلى مستوى الشخص الذي لم يدخن قط، كما ينخفض خطر الإصابة بسرطان البنكرياس إلى مستوى الشخص الذي لم يدخن مطلقاً.