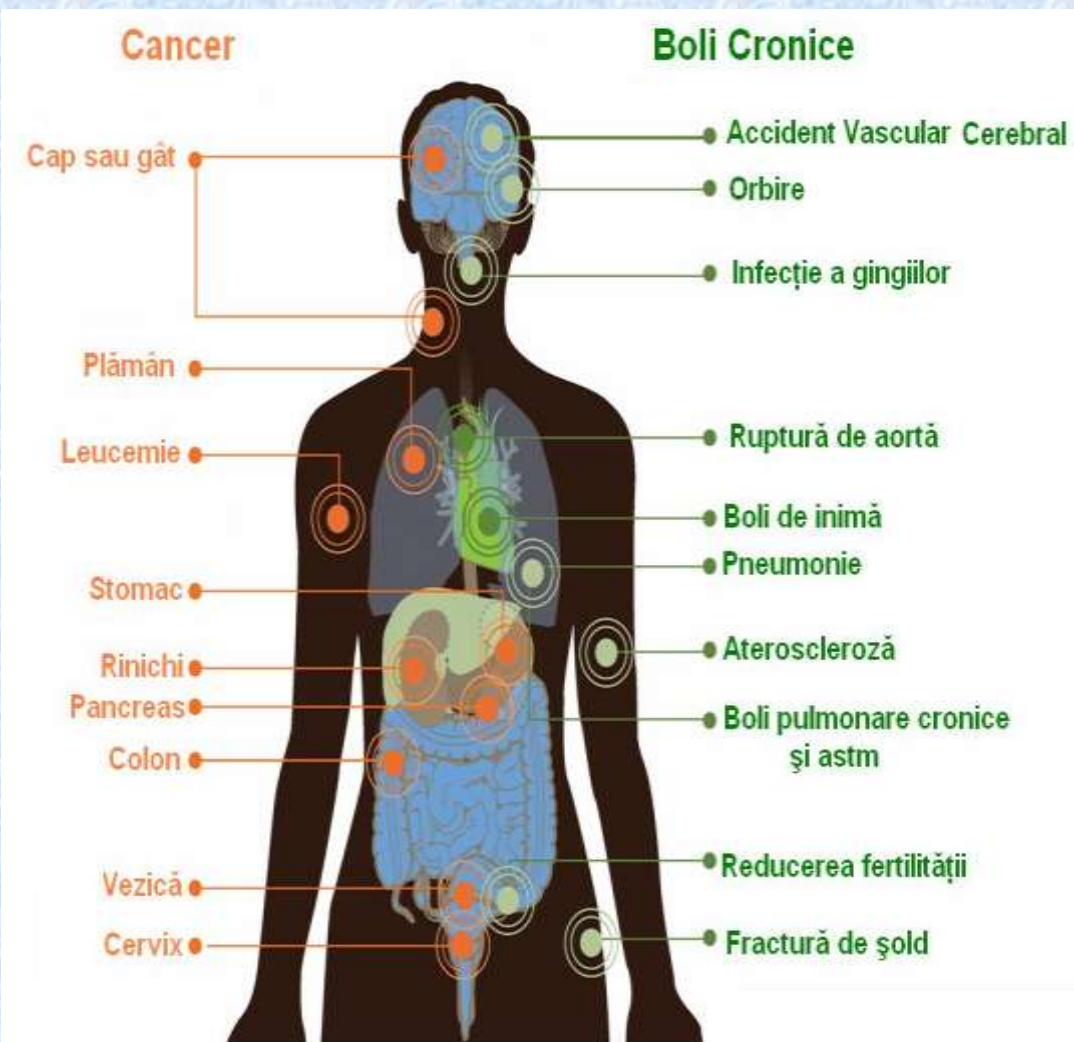


FUMATUL – UCIGAȘUL NEVĂZUT!

Ce-ți poate aduce țigara?



Dacă vrei să arăți bine, să faci sport și să fii admirat ...

ALUNGĂ ȚIGĂRILE DIN VIAȚA TA !

Am aflat cu toții despre substanțele cancerigene ale unei țigări fumate, despre monoxidul de carbon care sufocă toate țesuturile organismului fumătorului, despre nicotina care determină în timp dependență.



Care sunt beneficiile renunțării la fumat ?

- **după 20 de minute:** tensiunea arterială revine la normal;
- **după 8 ore:** se normalizează nivelul monoxidului de carbon din sânge;
- **după 24 de ore:** scade riscul de producere a infarctului miocardic;
- **după 2-3 săptămâni:** se ameliorează circulația sângelui și funcția plămânilor. Respirația devine mai ușoară.
- **după un an:** riscul cardiopatiei ischemice scade la jumătate față de un fumător, iar riscul unui accident vascular cerebral devine egal cu al unui nefumător;
- **după 10 ani:** riscul cancerului pulmonar este la jumătate comparativ cu un fumător;
- **după 15 ani:** riscul cardiopatiei ischemice devine egal cu cel al unui nefumător;
- **efecte imediate și vizibile:** îmbunătățirea gustului și a mirosului, dispariția mirosului neplăcut al respirației („halena”), hainelor și părului, ameliorarea aspectului tenului.