



Παγκόσμια Ημέρα Κατά του Καπνίσματος 31.05.2025

Σε 20 λεπτά

Η αρτηριακή πίεση και η ο ταχυπαλμία που οφείλονται στο κάπνισμα υποχωρούν.

Σε 12 ώρες

Τα επίπεδα του μονοξειδίου του άνθρακα στο αίμα επανέρχονται στο μειώνονται και τα επίπεδα οξυγόνου φυσιολογικό.

Σε 2-12 εβδομάδες

Η κυκλοφορία του αίματος βελτιώνεται και θα συνεχίσει να βελτιώνεται.
Ο κίνδυνος καρδιακής προσβολής αρχίζει να μειώνεται.
Η πνευμονική λειτουργία αρχίζει να βελτιώνεται και θα συνεχίσει να βελτιώνεται καθώς περνούν οι μήνες και τα χρόνια.

Σε 1-9 μήνες

Ο βήχας και το αίσθημα δύσπνοιας μειώνονται.



Σε 1 χρόνο

Ο κίνδυνος καρδιακής προσβολής μειώνεται κατά 50%.

Σε 5 χρόνια

Ο κίνδυνος εγκεφαλικού επεισοδίου εξισώνεται με αυτόν των μη καπνιστών.
Ο κίνδυνος καρκίνου του στόματος, του λαιμού, του οισοφάγου και της ουροδόχου κύστης μειώνεται κατά 50%.

Σε 10 χρόνια

Ο κίνδυνος καρκίνου του πνεύμονα μειώνεται κατά 50%. Ο κίνδυνος θανάτου από καρκίνο του πνεύμονα είναι κατά 50% μικρότερος από αυτόν του καπνιστή.
Ο κίνδυνος για καρκίνο των νεφρών, του τραχήλου της μήτρας και του παγκρέατος μειώνεται σημαντικά.

Σε 15 χρόνια

Ο κίνδυνος στεφανιαίας νόσου εξισώνεται με αυτόν των μη καπνιστών.



Ας κάνουμε μαζί το επόμενο βήμα
για μια ζωή χωρίς καπνό!!!