

# Stop Fajčeniu

## Fajčenie škodí a zabíja

Jedným z hlavných dôvodov, prečo fajčiar neprestane fajčiť napriek tomu, že pozná zdravotné riziká fajčenia je, že pozitíva sa zdajú príliš vzdialené... Tak, tu je malá časová os s vymenovaním niekoľkých bezprostredných účinkoch odvykania od fajčenia a ako to bude mať vplyv na vaše telo práve teraz. Ak sa rozhodnete zanechať [fajčenie](#) teraz, tak:

- O 20 minút krvný tlak klesne späť k normálu.
- O 8 hodín množstvo oxidu uhľnatého (jedovatý plyn) v krvi sa zníži na polovicu a hladina kyslíka sa vráti k normálu.
- Do 48 hodín sa zníži riziko infarktu. Väčšina nikotínu už opustí vaše telo. Vnímanie chuti a vône sa vráti na normálnu úroveň.
- Do 72 hodín sa vaše priedušky ukludnia, a zvýši sa vám životná energia.
- Do 2 týždňov sa zlepší krvný obeh, a to bude pokračovať ďalších 10 týždňov.
- Od 3 do 9 mesiacov vymizne kašeľ, dýchavičnosť a stratia sa problémy s dýchaním a kapacita pľúc sa zvýši o 10%.
- Do 1 roka riziko infarktu klesne na polovicu.
- Počas 5 rokov riziko vzniku mozgovej mŕtvice sa vracia na úroveň nefajčiara.
- Do 10 rokov riziko vzniku rakoviny pľúc sa vracia na úroveň nefajčiara.
- Do 15 rokov riziko infarktu sa vracia na úroveň nefajčiara.

