

Что происходит с организмом когда бросаешь курить

Время	Что происходит с организмом, когда бросаете курить
До 12 часов	Нормализация кислорода в кровеносной системе
Первые сутки	Усиливается кашель с отделением мокроты
3 сутки	Восстановление тонуса сосудов и оболочек кишечника

Адрес встречи с наркологом Юлией Владимировной:
Санкт-Петербург, Кондратьевский проспект, дом 3
«Институт практической медицины».

[Позвонить](#)



[Комарова Ю.В.](#)

5 сутки	Нормализуется приток крови и кислорода к мозгу, как и работа сердечной мышцы. Заживают травмы ротовой полости
7 сутки	Восстанавливаются вкусовые рецепторы. Пропадает физическая зависимость к никотину. Возвращается румянец на щеках
2 недели	Стихает кашель. Цвет кожи все лучше, исчезает желтый окрас кожи

1 месяц	Лейкоциты (белые кровяные тельца) приходит в норму. Появляются изменения кожи в виде эластичности и цвета. Слизистая бронхов активно регенерируется
2 месяц	Увеличивается объём легких. Клетки крови полностью обновляются
3 месяц	Восстанавливается печень и кровообращение
5 месяцев	Уходит одышка. Уровень кислорода в легких увеличивается на 40%

6 месяцев	Кровь полностью обновлена. Вес приходит в норму. Общее состояние заметно улучшается. Настроение улучшается. Появляются другие привычки
8 месяцев	Уходит кашель. Лёгкие восстановились. Приходит крепкий сон. Печень продолжает восстанавливаться
10 месяцев	Организм более вынослив. Появляется и закрепляется вкус к здоровой жизни. Настроение отличное. Постепенно исчезает налет с зубов

12 месяцев	Риск онкологических заболеваний снижен на 90%. Риск инсультов и инфарктов снижен на 30-50%. Организм восстановлен. Исчезает психологическая зависимость
5 лет	Работа сердечно-сосудистой системы полностью восстановлена

Желаю Вам крепкого здоровья
и забыть о курении

Адрес встречи с наркологом Юлией Владимировной:
Санкт-Петербург, Кондратьевский проспект, дом 3
«Институт практической медицины».

[Позвонить](#)



[Комарова Ю.В.](#)