

Informační materiály

NIKDY NENÍ PŘÍLIŠ POZDĚ (PŘESTAT KOUŘIT)

Stojí starším lidem za to, aby vůbec přestali kouřit?

ANO

Kouříte právě nyní a rozhodli jste se přestat kouřit? Je to správné rozhodnutí, které Vám okamžitě prospěje.

Za dvacet minut..

Váš krevní tlak a rychlost tepu klesne. To je důležité, protože u vysokého krevního tlaku je větší šance dostat infarkt nebo mrtvici.

Za osm hodin..

Ve Vaší krvi klesne hladina kysličníku uhelnatého. Tento jedovatý plyn se dostává do Vaší krve právě z tabákového kouře, který vdechujete. Způsobuje, že tkáně hůře přijímají kyslík, který je pro řádnou činnost těla potřebný.

Za osmačtyřicet hodin..

Krev už Vaším tělem protéká snadněji, snižuje se riziko cévní trombózy.

Za dvaasedmdesát hodin..

Dýchací cesty, které vedou vzduch do Vašich plic, se uvolní. Dýcháte snadněji, kašlete méně a necítíte se tak zadýchání.

A dále..

Když přestanete kouřit?.

- Sniží se riziko postižení onemocněním srdce a plic díky kouření, například: zánět průdušek a rozedma plic. Je rozdíl mezi tím, když mírně nemůžete popadnout dech nebo když se opravdu dusíte.
- Zlepší se Vaše chuť ové a čichové smysly. To Vás povzbudí k tomu, že se budete více zajímat o to, co jíte. Zdraví prospěšnější dieta vylepší Váš celkový stav.
- Sniží se riziko osteoporózy, která způsobuje, že kosti jsou křehké a náchylné ke zlomeninám.
- Jestliže máte vnoučata, budete je chránit před pasivním kouřením. Pasivním kouřením míníme vdechování kouře z cigaret jiných lidí.

Skončit s kouřením je ten největší čin, který mohou kuřáci udělat pro zlepšení svého zdraví.

Asi to bude těžké, ale výzvou by pro Vás mělo být Vaše zdraví i zdraví Vašich blízkých.

DRŽÍME VÁM PALCE

Tento informační materiál byl vydán za laskavé podpory Ministerstva zdravotnictví ČR GEMA 2002.

PDF dokument vytvořen 10-03-2004